Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page 1989-1999

Evaluasi Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur dan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Marna Yusuf Am.Keb., SKM Kelurahan Bintara Jaya Kota Bekasi Tahun 2025

Novita[1], Bambang Sugiharto[2], Siti Almira Mu'minah3, Leni Setiani[4], Elsa Octaviani[5],Yati Rohayati[6]
[1,2,3,4,5,6]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta
E-mail: novitaabnus@gmail.com

ABSTRAK

Background : During pregnancy, anatomical and psychological changes occur, particularly in the third trimester, which can cause discomfort. This discomfort can disrupt sleep quality and increase stress levels. One sign of stress in pregnant women is disturbed sleep patterns. If stress is not managed properly, it can lead to complications. Non-pharmacological therapies, such as regular exercise like prenatal yoga, are a way to address sleep quality in pregnant women. Research Purpose : To determine the effectiveness of prenatal yoga on sleep quality and stress levels of pregnant women in the third trimester at PMB Marna Yusuf Am.Keb., SKM, Bintara Jaya, Bekasi in 2025. Research Method : This study is a quantitative study with a Quasi-Experimental design using a One Group Pre-Test Post-Test Design. The study population was 127 pregnant women in their third trimester (28-40 weeks of gestation) who were also sampled through a total sampling technique of pregnant women in their third trimester for the past two months. Data were collected using the PSQI questionnaire for sleep quality and the PASS questionnaire for stress levels. Then, data were analyzed using the Wilcoxone Signed Rank Test. Result : The results of the Wilcoxone Signed Rank Test showed that there were significant changes in the sleep quality and stress levels of pregnant women in the third trimester before and after being given prenatal yoga intervention with a value of P = 0.001 (P <0.05). Conclusion : Prenatal yoga is effective in improving sleep quality and reducing stress levels in pregnant women in their third trimester at PMB Marna Yusuf, Am.Keb., SKM, Bintara Jaya, Bekasi. It is hoped that prenatal yoga activities will become an alternative non-pharmacological therapy in antenatal care services. It is recommended that health workers and midwives integrate prenatal yoga programs into pregnancy education and that pregnant women actively participate in these activities regularly.

Keywords : Sleep quality, Stress levels, PSQI, PASS, Prenatal Yoga

ABSTRACT

Latar Belakang : Selama masa kehamilan, terdapat perubahan anatomi dan psikologi terutama pada trimester III yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan tersebut dapat mengganggu kualitas tidur dan tingginya tingkat stress. Salah satu tanda ibu hamil mengalami stress adalah terganggunya pola tidur. Jika stress pada ibu hamil tidak dapat diatasi, maka dapat menyebabkan komplikasi. Untuk mengatasinya diberikan terapi non farmakologis merupakan cara untuk mengatasi kualitas tidur ibu hamil yaitu seperti berolahraga secara teratur seperti prenatal yoga. Tujuan Penelitian : Mengetahui efektivitas prenayal yoga terhadap kualitas tidur dan tingkat stress ibu hamil trimester III di PMB Marna Yusuf Am.Keb., SKM Kelurahan Bintara Jaya Kota Bekasi Tahun 2025. Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Experimental menggunakan One Group Pre Test Post Test Design. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-40 minggu) sebanyak 127 orang yang juga menjadi sampel penelitian melalui teknik total sampling ibu hamil Trimester III selama 2 bulan terakhir. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PSQI untuk kualitas tidur dan kuesioner PASS untuk tingkat stress. Kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxone Signed Rank Test. Hasil Penelitian : Hasil uji Wilcoxone Signed Rank Test menunjukkan bahwa adanya perubahan signifikan terhadap kualitas tidur dan tingkat stress ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga dengan nilai P=0.001 (P<0.05). Kesimpulan : Prenatal Yoga efektif terhadap perubahan kualitas tidur dan penurunan tingkat stress ibu hamil trimester III di PMB Marna Yusuf, Am.Keb., SKM kelurahan Bintara Jaya Kota Bekasi. Diharapkan kegiatan prenatal yoga dijadikan alternatif terapi non farmakologis dalam pelayanan antenatal care. Disarankan bagi tenaga kesehatan dan bidan untuk mengintegrasikan program yoga prenatal dalam edukasi kehamilan serta bagi ibu hamil agar aktif mengikuti kegiatan tersebut secara rutin.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Tingkat stress, PSQI, PASS, Prenatal Yoga

© The Author(s). 2026 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 merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional (Marfuah dkk., 2023). Selama masa kehamilan, terdapat perubahan anatomi dan psikologi terutama pada Trimester III yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan seperti nyeri punggung atas, konstipasi, pusing, kaku pada jari, sakit kepala, sesak nafas, dan edema. Ketidaknyamanan tersebut terjadi karena perubahan postur tubuh dan hormon sehingga dapat mengganggu kualitas tidur dan tingginya tingkast stress.

Menurut (Syahidah Marwah dkk., 2023)sebanyak 33,93% ibu hamil mengalami stress pada Trimester III. Stress merupakan suatu perasaan kebingungan atau khawatiran pada sesuatu yang mungkin akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas. Gangguan kesehatan mental umum terjadi pada ibu hamil adalah kecemasan dan depresi (Bdn. Nurseha. dkk., 2024) . Penyebabnya adalah merasa khawatir dengan hal-hal yang akan dihadapi selama hamil seperti kesehatan janinnya, perkembangan janinnya dan pemenuhan nutrisinya. Selain itu ibu hamil juga khawatir saat melahirkan, khawatir saat menyusui, takut keguguran, dan kawatir mendengar komentar orang tentang kehamilannya.

Salah satu tanda ibu hamil mengalami stress adalah terganggunya pola tidur. Jika stress pada ibu hamil tidak dapat diatasi, maka dapat menyebabkan komplikasi seperti preeklampsia, keguguran, kelahiran prematur, dan depresi sehingga dapat menyebabkan kematian ibu dan bayi dikarenakan pada saat stress mengeluarkan hormon bernama kortisol. Kadar hormon yang berlebihan ini akan memengaruhi kesehatan bayi yang masuk ke ketuban melalui plasenta. Akibatnya pertumbuhan bayi akan jadi semakin tidak normal (Bdn. Nurseha. dkk., 2024). Hal ini ditunjukkan oleh data Badan Pusat Statistik mengenai Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2023 sebanyak 305 per 100 ribu kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu hami salah satunya adalah pre eklampsia (Tim BAB PPN Loka Labkesmas Baturaja, 2023).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang (Nashori & Wulandari, 2017). Pada tahun 2017, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melamporkan bahwa 41,8% ibu hamil diseluruh dunia mengalami kesulitan tidur selama trimester 2 dan 3. Adapun faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil Trimester III disebabkan oleh perubahan fisik seperti membesarnya rahim, sakit pada bagian tubuh belakang karena meningkatnya berat bayi dalam rahim sehingga mempengaruhi postur tubuh dan sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, turunnya kepala bayi ke rongga panggul menekan kandung

kemih ibu sehingga lebih sering buang air kecil, konstipasi, kontraksi palsu, bengkak pada kaki, kram pada kaki, gerakan janin lebih aktif dimalam hari. Selain itu perubahan psikologis pada Trimester III karena sang ibu waspada dan tidak sabar menunggu kelahiran bayinya yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Dewi Rosita dkk., 2022) .

Untuk mengatasi kualitas tidur ibu hamil tidak boleh diberikan terapi farmakologis karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan secara fungsional pada janin atau dapat meracuni plasenta. Terapi non farmakologis merupakan cara untuk mengatasi kualitas tidur ibu hamil yaitu seperti berolahraga secara teratur (Hernawati dkk., 2023). Salah satu olahraga bagi ibu hamil adalah prenatal yoga.

Menurut (Ronalen Br. Situmorang & Vitrilina Hutabarat, 2020) Prenatal Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam Trimester III. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Prenatal yoga memiliki manfaat seperti membantu menjadi rileks, mengurangi keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan, melancarkan peredara oksigen keseluruh tubuh, mempersiapkan persalinan, dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, prenatal yoga sebagai media *self help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan.

Untuk mengukur kualitas tidur dan tingkat stress ibu hamil Trimester III menggunakan *Pittburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Prenatal Anxiety Screening Scale* (PASS). PSQI merupakan kuesioner yang dinilai sendiri oleh individu yang menilai persepsi individu dari kualitas tidurnya selama bulan sebelumnya. PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam tujuh komponen yang mencerminkan aspek yang berbeda dari tidur. Setiap pertanyaan mencetak skor pada skala mulai dari 0 sampai 3, dengan 0 menunjukkan tidak adanya keluhan tidur dan 3 menunjukkan keluhan yang paling berat. Ketujuh komponen kemudian ditambahkan untuk membentuk skor global PSQI, mulai dari 0 sampai 21, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk. Kualitas tidur dikatakan baik apabila jumlah skor penilaian ≤ 5, sedangkan kualitas tidur dikatakan buruk apabila jumlah skor penilaian > 5. PASS merupakan instrumen *self-report* yang terdiri dari 31 item pernyataan,dengan rata-rata waktu mengerjakan selama 6 menit. Tingkat kecemasan yang diukur menggunakan skor total dari kuesioner *Prenatal Anxiety Screening Scale* (PASS) menggunakan d4 skala Likert (0 = Tidak pernah, 1 = Jarang, 2 = Sering, 3 = Hampir selalu) dengan rentang skor PASS (0-25 = Tidak ada kecemasan, 26-50 = Tingkat kecemasan ringan-sedang, >50 = Tingkat kecemasan tinggi).

Menurut penelitian (Ainul Yaqin Natsir dkk., 2024) sebelum mendapat intervensi, mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Namun setelah mendapat intervensi, tingkat kecemasan responden menurun atau dapat teratasi. Dan menurut (Siti Husaema dkk., 2024) ditemukan bahwa intervensi yoga prenatal secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Sebelum intervensi,

mayoritas responden (76,5%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sementara setelah mengikuti program yoga prenatal, 79,4% responden melaporkan kualitas tidur yang baik.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur dan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Marna Yusuf, Am.Keb, SKM Kelurahan Bintara Jaya Kota Bekasi Tahun 2025".

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif. Menurut(Waruwu dkk., 2025) metode kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada pendekatan sistematis, dengan memanfaatkan data berbentuk angkan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menganalisis fenomena sosial yang menjadi objek kajian penelitian.

Berdasarkan (Eddy Sarwono & Asih Handayani MSi, 2021) penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimental kuesioner *one group pre test – post test*. Tes tersebut diberikan kepada satu kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berikut merupakan desain pengumpulan data pada penelitian ini :

Tabel 4.1 Desain Pengumpulan Data

Pre Test	Perlakuan	*Post Test*
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Sebelum dilakukan perlakuan terhadap kelompok intervensi

X : Perlakuan terhadap kelompok intervensi (melakukan prenatal yoga)

O2 : Setelah dilakukan perlakuan terhadap kelompok intervensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Ibu Hamil

Variabel		***f***	***%***
Usia	< 20 Tahun	20	15.7
	20-35 Tahun	105	82.7
	>35 Tahun	2	1.6
Tingkat Pendidikan	SD	28	22
	SMP	28	22
	SMA	59	46.5
	Perguruan Tinggi	12	9.4
Pekerjaan	Tidak Bekerja	101	79.5
	Bekerja	26	20.5
Paritas	Primipara	72	56.7

	Multipara	55	43.3
Usia Kehamilan	28-35 Minggu	111	87.4
	>35 Minggu	6	12.6
Pernah Mendapatkan Info Prenatal Yoga	Tidak	35	100

Berdasarkan hasil analisis uji univariat, didapatkan total frekuensi responden yaitu sebanyak 127 orang dengan presentase total 100% terbagi atas usia < 20 tahun sebanyak 20 orang dengan presentase 15,7%, 20-35 tahun sebanyak 105 orang dengan presentase 82,7 % dan usia > 35 tahun sebanyak 2 orang dengan presentase 1,6%, tingkat pendidikan SD sebanyak 28 orang dengan presentasi 22%, SMP sebanyak 28 orang dengan presentase 22 %, SMA 59 orang dengan prsentase 46,5% dan tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 12 orang dengan presentase 9,4%, tidak bekerja sebanyak 101 orang dengan presentase 79,5% dan yang bekerja sebanyak 26 orang dengan presentase 20,5%, atas paritas primipara sebanyak 72 orang dengan presentase 56,7% dan multipara 55 orang dengan presentase 43,3%, atas usia kehamilan 28-35 minggu sebanyak 111 orang dengan presentase 87,4% dan usia kehamilan > 35 minggu sebanyak 6 orang dengan presentase 12,6 %, dan tidak pernah mendapatkan informasi mengenai prenatal yoga dengan presentase 100%.

Tabel 5.2 Hasil Pre Test dan Post Test Kualitas Tidur

Variabel Kualitas Tidur		***f***	***%***
Sebelum	Baik	14	11
	Buruk	113	89
Sesudah	Baik	115	90.6
	Buruk	112	9.4

Berdasarkan hasil analisis uji univariat, didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi yaitu ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 14 orang dengan presentase 11%, dan kualitas tidur buruk sebanyak 113 orang dengan presentase 89%.

Hasil setelah dilakukan intervensi yaitu ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 115 orang dengan presentase 90,6% dan kualitas tidur buruk sebanyak 12 orang dengan presentase 9,4 %.

Tabel 5.3 Hasil Pre Test dan Post Test Tingkat Stress

Variabel Tingkat Stress		***f***	***%***
Sebelum	Tidak Cemas	1	0.8
	Cemas Ringan	69	54.3
	Cemas Berat	57	44.9
Sesudah	Tidak Cemas	105	82.7
	Cemas Ringan	22	17.3

Berdasarkan hasil analisis uji univariat, didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi yaitu ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan tidak cemas sebanyak 1 orang dengan presentase 0.8%, cemas

ringan sebanyak 69 orang dengan presentase 54,3 % dan cemas berat sebanyak 57 orang dengan presentase 44,9 %

Hasil setelah dilakukan intervensi yaitu ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan tidak cemas sebanyak 105 orang dengan presentase 82,7 % dan cemas ringan sebanyak 22 orang dengan presentase 17,3 %.

Analisis Bivariat

Tabel 5.4 Uji Normalitas

Variabel		Kolmogrov-Smirnov	Shapiro-Wilk
Kualitas Tidur	Sebelum	<.001	<.001
	Sesudah	< .001	< .001
Tingkat Stress	Sebelum	<.001	< .001
	Sesudah	<.001	< .001

Berdasarkan uji normalitas pre test dan post test kualitas tidur ibu hamil TM 3 menggunakan *Shapiro Wilk* didapatkan hasil salah satu dari variabelnya tidak berdistribusi normal dikarenakan nilai sig < 0.05 . Maka dari itu dilakukan pengujian berpasangan menggunakan *Wilcoxone Signed Rank Test.*

Tabel 5.5 Uji Wilcoxone Signed Rank Test

Variabel		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp-Sig. (2-tailed)
Kualitas Tidur	Negative Ranks	0 [a]	.00	.00	-10.050 [b]	<.001
	Positive Ranks	101 [b]	51.00	5151.00		
	Ties	26 [c]				
	Total	127				
Tingkat Stress	Negative Ranks	1 [a]	41.00	41.00	-9.893 [b]	<.001
	Positive Ranks	121 [b]	61.67	7462.00		
	Ties	5 [c]				
	Total	127				

Berdasarkan hasil uji tes *Wilcoxone Signed Rank Test* didapatkan hasil bahwa ada peningkatan hasil intervensi kualitas tidur dari yang buruk menjadi baik sebanyak 101 orang dan 26 orang masih memiliki kualitas tidur yang buruk. peningkatan hasil intervensi Tingkat stress dari yang cemas berat menjadi tidak cemas sebanyak 121 orang, cemas berat 1 orang, dan 5 orang masih memiliki tingkat kecemasan cemas ringan.

Berdasarkan uji statistiknya didapatkan hasil P < 0.05 yang berarti H01dan H02 ditolak H11 dan H12 diterima yang berarti Prenatal yoga berpengaruh efektif terhadap kualitas tidur dan tingkat stress ibu hamil TM III.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum melakukan prenatal yoga, ibu hamil Trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 89% dikarenakan ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester III seperti nyeri punggung atas, sakit kepala, kaku pada jari-jari, sesak nafas, dan varises pada kaki atau vulva. Artinya ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik hanya 11%. Hal ini sesuai dengan teori (Hernawati dkk., 2023) mengenai ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III yang membuat kesulitan untuk tidur. Selain itu, menurut penelitian (Dewi Rosita dkk., 2022) perubahan psikologis pada Trimester III karena sang ibu waspada dan tidak sabar menunggu kelahiran bayinya yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil.

Menurut (Ronalen Br. Situmorang & Vitrilina Hutabarat, 2020) prenatal yoga merupakan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam Trimester III. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Berdasarkan teori (Hernawati dkk., 2023) dan penelitian (Dewi Rosita dkk., 2022) bahwa untuk mengatasi ketidaknyamanan nyamanan dan perubahan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil Trimester III adalah melakukan olahraga ringan salah satunya adalah prenatal yoga. Prenatal yoga memiliki manfaat untuk fisik ibu hamil Trimester III seperti membantu menjadi rileks, perbaikan sikap tubuh, memperbaiki pola nafas ibu, dan menguatkan otot punggung sehingga dapat mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil selama Trimester III. Selain itu, menggunakan teknik pernafasan dapat menenangkan diri dan memusatkan pikiran.

Adapun menurut gerakan prenatal yoga yang dapat mebantu mengatasi ketidaknyamanan ibu hami Trimester III seperti :

1. Latihan pernapasan yang dapat memusatkan perhatian dan menenangkan pikiran. Latihan pernapasan selalu menggunakan kata kata positif sehingga dapat mengembalikan ketenganan, semangat, kepercayaan diri, dan kenyamanan ibu.
2. Gerakan inti yang dapat mengatasi nyeri tulang punggung yaitu *cow-cat pose*.
3. Gerakan peregangan untuk merelaksasi otot karena dapat menjaga kelenturan sendi pada tulang belakang, jari jari kaki, lutut, pinggang, dan memberi ruang pada rongga dada.
4. Gerakan persiapan persalinan yang dirancang untuk meregangkan otot-otot dasar panggul, melenturkan otot panggul dan paha. Sehingga memberikan ruang bagi janin untuk memasuki panggul, meredakan nyeri punggung dan panggul.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan prenatal yoga dan teori mengenai prenatal yoga yang dapat mengatasi ketidaknyamanan dan perubahan psikologis ibu hamil Trimester III sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil Trimester III, maka penulis melakukan intervensi dengan melakukan prenatal yoga.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, didapatkan bahwa kualitas ibu hamil meningkat sebanyak 90,6% menjadi baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Siti Husaema dkk., 2024) yang menyatakan bahwa melakukan prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil Trimester III. Prenatal yoga 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 peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menjadi pilihan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil terutama pada Trimester III. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi kondisi fisik ibu, tetapi berdampak positif terhadap kesiapan menghadapi proses persalinan. Disarankan untuk bidan dan kesehatan perlu mempertimbangkan untuk memasukkan prenatal yoga sebagai bagian dari edukasi rutin dalam kelas ibu hamil. Latihan ini sebaiknya dilakukan secara teratur, dibimbing oleh instruktur yang bersertifikat, dan disesuaikan dengan kondisi masing-masing ibu untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum melakukan prenatal yoga, ibu hamil Trimester III memiliki tingkat kecemasan tidak cemas sebanyak 0,8%, kecemasan ringan sebanyak 54,3% dan kecemasan berat sebanyak 44,9%. Menurut teori pada ibu hamil Trimester III mengalami kecemasan dikarenakan mengalami adaptasi perubahan fisik, dan perubahan kebiasaan aktivitas selama hamil, dan masalah psikologis. Selain itu, ibu hamil merasa khawatir dengan hal-hal yang akan dihadapi selama hamil seperti kesehatan janinnya, perkembangan janinnya dan pemenuhan nutrinya. Selain itu ibu hamil juga khawatir saat melahirkan, khawatir saat menyusui, takut keguguran, dan kawatir mendengar komentar orang tentang kehamilannya.

Menurut (Ainul Yaqin Natsir dkk., 2024)salah satu yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil yaitu pola tidur yang terganggu. Hal ini sesuai dengan teori (Hernawati dkk., 2023) mengenai ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III yang membuat kesulitan untuk tidur. Jika kecemasan tidak dapat diatasi, maka akan menimbulkan dampak preeklampsia, keguguran, prematur, dan depresi. Untuk mengatasi kecemasan terhadap kehamilan salah satunya yaitu dengan berolahraga seperti prenatal yoga. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan prenatal yoga dan teori mengenai prenatal yoga yang dapat mengatasi kecemasan ibu hamil Trimester III sehingga dapat menurunkan rasa cemas, maka penulis melakukan intervensi dengan melakukan prenatal yoga.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil menurun sebanyak 82,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ainul Yaqin Natsir dkk., 2024) bahwa prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stress dan tekanan yang terjadi pada tubuh.

Selain itu, menurut teori (Ronalen Br. Situmorang & Vitrilina Hutabarat, 2020) bahwa prenatal yoga memiliki manfaat spiritual seperti meningkatkan keterikatan dengan janin, meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin selama menjalankan kehamilan, memandang segala sesuatu secara apa adanya, dan membantu mengurangi rasa takut yang dialami. Prenatal yoga terbukti dapat mengurangi stres dengan menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan gangguan tidur. Gerakan yoga seperti latihan pernafasan juga dapat memusatkan perhatian dan menenangkan pikiran dan fokus pada yoga. Selalu gunakan kata-kata positif untuk mengembalikan ketenangan, semangat, kepercayaan diri, dan kenyamanan ibu sehingga dapat membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman.

Menurut peneliti, hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menjadi pilihan intervensi yang tepat untuk menangani masalah stress pada ibu hamil Trimester III. Intervensi ini sebaiknya dijadikan pendekatan edukasi *antenatal care* karena mudah diterapkan, efektif, dan tidak menimbulkan risiko. Saran peneliti, diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat memberikan edukasi dan fasilitasi latihan prenatal yoga kepada ibu hamil trimester ketiga sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan. Selain itu, keluarga juga diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional selama proses kehamilan berlangsung. Saran peneliti, diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat memberikan edukasi dan fasilitasi latihan prenatal yoga kepada ibu hamil trimester ketiga sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan. Selain itu, keluarga juga diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional selama proses kehamilan berlangsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, kualitas tidur ibu hamil Trimester III meningkat baik sebanyak 79,6% dan tingkat kecemasan ibu hamil menurun sebanyak 82,7%.
2. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap kualitas tidur dan tingkat stress ibu hamil Trimester III terbukti efektif karena nilai P = 0,01 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, prenatal yoga dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stress ibu hamil Trimester III di PMB Marna Yusuf Am.Keb, SKM Kota Bekasi Tahun 2025.

Saran :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya pada bidang kesehatan mental ibu hamil dan intervensi non-farmakologis. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan bahan acuan dalam kegiatan akademik maupun penelitian lanjutan yang relevan.

2. Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan

Diharapkan dapat memberikan data dan informasi yang bermanfaat bagi tenaga kesehatan di TPMB mengenai efektivitas senam yoga prenatal sebagai salah satu metode alternatif untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III. Hal ini dapat dijadikan pertimbangan dalam merancang program edukasi dan intervensi yang lebih komprehensif pada masa kehamilan.

3. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga dalam memperbaiki kualitas tidur dan mengelola stress sehingga ibu lebij siap secara fisik dan mental dalam menghadapi proses persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perbandingan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai intervensi non farmakologis khususnya mengenai prenatal yoga sebagai aspek mencegah ketidaknyamanan perubahan psikologis dan fisiologis pada ibu hamil khususnya di Trimester III. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan frekuensi prenatal yoga.

DAFTAR PUSTAKA

Ainul Yaqin Natsir, N., Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah Jurusan Kebidanan, S. (2024). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani Kota Makassar. 2. https://doi.org/10.32382/medkes.v19i2

Arifin, R., Fahdhienie, F., Ariscasari, P., Muhammadiyah Banda, U., & Corresponding, A. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. Dalam Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat (Vol. 2, Nomor 3).

Bdn. Nurseha., S. ST. , M. K., Bdn. Kusumastuti., S. S. M. K., Bd. Siti Nur Farida., SST. , M. K., Siti Mardianingsih., SST. , M. K., & Iin Tri Marlinawati, S. Tr. Keb. , MPH. , M. K. (2024). Buku Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas (Vol. 1).

Dewi Rosita, S., Wigunantiningsih, A., Prodi, D. D., & STIKes Mitra Husada Karanganyar, K. (2022). GAMBARAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III SETELAH MELAKUKAN PRENATAL GENTLE YOGA. VI.

Dhonna Anggreni, M. K. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian (Vol. 1).

Dina Dewi Anggraini, Ninik Azizah, Mukhoirotin Abbas Mahmud, Suryani, Sumaifa, Erna Amin, Hamimatus Zainiyah, Septa Dwi Insani, & Yulinda Aswan. (2023). Adaptasi Anatomi dan Fisiologi dalam Kehamilan.

Eddy Sarwono, A., & Asih Handayani MSi, A. (2021). Metode Kuantitatif.

Febriyeni, Vedjia Medhyna, Oktavianis, Zuraida, Visti Delvina Rahmi Sari Kasoema, Ainal Mardiah, Nurul Amalina Vittria Meilinda, Novi Wulan Sari, Resty Noflidaputri Sari Ida Miharti, & Nina Fitri. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif.

Hernawati, E., Bd Stefani Anastasia Sitepu, Mk., Wenny Indah Purnama Eka Sari, Mt., Keb Rita Afni, S. M., Bd MKes Komang Ayu Purnama Dewi, S., Yunri Merida, Mk., Putri Ayu Yessy Ariescha, Mk., Vini Yuliani, Mk., Ninik Azizah, Mk., Evi Yanti, Mk., Endang Sri Wahyuni, Mk., Keb Juli Selvi Yanti, M., Yayuk Puji Lestari, Mk., Eva Zulisa, Mk., & Detty Afriyanti, Mt. S. (2023). PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER DAN ASUHAN KEBIDANAN EVIDENCE BASED. www.nuansafajarcemerlang.com

Laurensa, F., & Rahayu, B. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB APPI Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Medika Udayana, 11(01), 38–50. https://doi.org/10.47859/jmu.v11i01.545

Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 3(7), 2098–2107. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717

Marfuah, S., Paskalia Tri Kurniati, M., Wiwit Desi Intarti, Mk., Naomi Parmila Hesti SSiT, Mk. S., Sehmawati, Mk., Baharika Suci Dwi Aningsih, Mk., Sri Hadi Sulistiyaningsih, Mk., Salwa Annisaa, Mk., Raina Lola Fauzia, M., Lailatul Mustaghfiroh, M., Sugi Purwanti, Mk., & Ellatyas Rahmawati Tejo Putri, Mk. (2023). ASUHAN KEBIDANAN PADA KEHAMILAN.

Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). PSIKOLOGI TIDUR. https://www.researchgate.net/publication/349645324

Ronalen Br. Situmorang, SST. , M. K., & Vitrilina Hutabarat, SST. , M. K. (2020). Kehamilan dan Prenatal Yoga (Vol. 1).

Siti Husaema, Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. XIX. https://doi.org/10.32382/medkes.v19i2

Sulistyani, S. (2021). PENYULUHAN TENTANG KUALITAS TIDUR PADA MASA PANDEMI COVID-19. Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika, 49–52. https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v1i2.367

Syahidah Marwah, D., Najmina Zata, K., Naufal, M., Imam Fadhillah, M., & Kamilia Fithri, N. (2023). Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Dalam Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan (Vol. 10, Nomor 8). http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan

Tim BAB PPN Loka Labkesmas Baturaja. (2023). Cegah AKI dan AKB! https://labkesmas-baturaja.go.id/read-cegah-aki-dan-akb?utm_source=chatgpt.com.

Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 10(1), 917–932. https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057

Yuliani, D. R., Aini, F. N., Amalia, R., & Hapsari, W. (2024a). THE PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE VERSI INDONESIA: STUDI INSTRUMEN KECEMASANPADAKEHAMILAN. Jurnal Sains Kebidanan, 6(1), 17–25. https://doi.org/10.31983/jsk.v6i1.11282

Yuliani, D. R., Aini, F. N., Amalia, R., & Hapsari, W. (2024b). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS THE PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS) VERSI INDONESIA: INSTRUMEN KECEMASAN PADA IBU HAMIL. Jurnal Sains Kebidanan, 6(1), 17–25. https://doi.org/10.31983/jsk.v6i1.11282

Yunita Sari, P., & Zulhijriani. (2024). Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D. Dalam Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI) (Vol. 4). https://pbijournal.org/index.php/pbi