

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu proses alamiah yang dialami perempuan dalam periode kehidupannya. Selama proses kehamilan akan menimbulkan berbagai macam perubahan pada tubuh seorang perempuan baik secara fisik maupun psikologis (Tyastuti, 2016). Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan meliputi perubahan sistem reproduksi, system metabolisme, hematologi, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem endokrin/hormonal. Sistem hormonal memiliki peran dalam perubahan psikologis yang terjadi pada ibu selama proses kehamilan berlangsung (Hall, 2016).

Kehamilan membuat kondisi dan rasa lelah yang berlebihan, hal ini karena tubuh anda bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan ini. Juga peningkatan hormonal dapat mempengaruhi pola tidur (Amelia and Rosyidah, 2020). Kehamilan membawa begitu banyak perubahan pada tubuh seorang wanita, para wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah pola tidur yang terganggu (Fitriah *et al.*, 2018).

Perubahan dan adaptasi yang terjadi selama kehamilan umumnya akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah

mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung dan gangguan tidur (Ambarwati and Eko, 2022).

Gangguan tidur pada wanita hamil, mengakibatkan tidak terjadinya proses detoksifikasi organ-organ tubuh, terutama pada malam hari. Hal ini menyebabkan kondisi kesehatan ibu hamil menurun, emosional gampang meledak, tidak semangat melakukan aktifitas, menghambat fungsi hormonal, depresi dan stress yang dapat berdampak buruk pada janin (Prawirohardjo, 2020).

Perubahan hormonal yang bisa mengakibatkan stress yang dialami oleh ibu hamil akan mempengaruhi perkembangan otak janin. Seorang yang terlahir dari rahim ibu yang mengalami stress berlebihan pada saat hamil dapat sangat memungkinkan timbulnya perilaku menyimpang dalam masa yang akan datang (Widatiningsih S, 2017).

Ibu hamil yang tidak mampu mengendalikan masalah tidur atau gangguan tidur merupakan salah satu keluhan paling sering disampaikan oleh ibu hamil yang berdampak pada penurunan kinerja kerja secara signifikan. Gangguan tidur selama kehamilan bisa berdampak pada terjadinya insomnia akibat dari terjadinya perubahan durasi tidur dan kualitas tidur (Marmi, 2016). Seorang yang memiliki waktu tidur kurang dari 3 jam dalam 24 jam dapat mengakibatkan emosi, cakupan perhatian menjadi berkurang, kesulitan berkonsentrasi, kemunduran performa umum, mudah terpengaruh sampai mengakibatkan terjadi halusinasi (Batubara, 2016).

Faktor yang mempengaruhi tidur bukan hanya faktor tunggal, tetapi juga pengaruh multifaktor seperti faktor fisiologis, psikologis, dan faktor lingkungan yang sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur diantaranya adalah status kesehatan, stres psikologis, gaya hidup, lingkungan, diet dan nutrisi, obat-obatan, motivasi, olahraga, kafein, dan alkohol (Nashori and Wulandari, 2017).

Orang yang mengalami pola tidur buruk akan menunjukkan tanda-tanda ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing, menarik diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Marmi, 2016).

Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis, dari segi fisik, kurang tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi (Pritasari, Damayani and Nugraheni, 2017).

Salah satu cara untuk mengatasi pola tidur yang buruk senam Maternal yoga. senam Maternal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil . Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, Maternal yoga bisa juga membantu ibu hamil meningkatkan tidur karena sering ditemui ibu hamil susah untuk tidur malam maupun siang hari karna perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Prawirohardjo, 2020).

Maternal yoga juga dapat membantu dalam memastikan persalinan anda lebih mudah dan halus dengan mengurangi ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir dan dengan membuka panggul. Teknik Pernapasan yang diajarkan di kelas Maternal yoga juga berguna selama persalinan. Selain itu Maternal yoga juga akan membantu ibu dalam mengembalikan bentuk tubuh seperti rahim, perut, otot dasar panggul, mengurangi ketegangan punggung bagian atas dan ketidaknyamanan payudara setelah melahirkan (Yessie Aprilia, 2022).

Maternal yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II - III, gerakan Maternal yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, Maternal yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas Maternal yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan Maternal yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilam, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan

tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan. Senam hamil Maternal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik Maternal yoga, pernapasan (*pranayama*) *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (Sindhu P, 2014).

Hasil penelitian (Ronalen et al., 2022) menunjukkan bahwa terdapat 90% ibu hamil trimester III mengalami tidur yang buruk dan setelah diberikan senam prenatal gentle Maternal yoga, maka kualitas tidur ibu hamil meningkat menjadi baik 87%. Pada uji statistic diperoleh hubungan yang signifikan antara senam prenatal gentle Maternal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Penelitian lainnya (Ismiyati and Faruq, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hasil rata-rata mengalami penurunan yaitu dari 9,28 menjadi 6,44. Diperoleh hasil uji staistik $<0,05$ dan hal ini dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara senam Maternal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara bidan terkait kelas senam pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Kabun, mengatakan bahwa Posyandu memiliki program kelas hamil yang rutin dijalankan setiap 2 minggu sekali dengan kegiatan penyuluhan dan senam hamil. Dari hasil survey awal didapatkan jumlah seluruh ibu hamil di Puskesmas kabun adalah 20 orang. Dari hasil wawancara dengan ibu hamil yang ada dikelas ibu hamil

diketahui bahwa ibu hamil tidak rutin melaksanakan senam hamil dengan alasan kesibukan yang dimilikinya dan ada beberapa yang mengeluh gangguan tidur. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Maternal yoga pada ibu hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil Trimseter III di Wilayah kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian “Apakah Yoga Berpengaruh Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimseter III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi pengaruh yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil Trimseter III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata-rata waktu tidur ibu hamil Trimseter III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu sebelum melakukan senam yoga
- b. Untuk mengetahui rata-rata waktu tidur ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu setelah melakukan senam yoga
- c. Untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah melakukan senam yoga pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Memberikan informasi bagi kampus dari yoga terhadap masalah gangguan tidur pada ibu hamil.

2. Ibu Hamil

Meningkatkan pengetahuan dan informasi dalam menghadapi masa kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber informasi terhadap penelitian selanjutnya dengan variabel dan lokasi yang berbeda

4. Tempat Penelitian

Sebagai sumber informasi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan tentang yoga di wilayah kabun

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	JUDUL	Desain Penelitian	Sampel	Variabel	Hasil
1	Sri Delima Harahap 2018	Efektivitas Maternal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Tambang	Quasy eksperimen	34 orang ibu hamil	- Maternal yoga - Kualitas tidur	Hasil penelitian di uji dengan uji T-Test Dependent diperoleh nilai p (0,000) artinya ada efektifitas Maternal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil
2	Atik Ismiyati 2020	Pengaruh prenatal Maternal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan Yogyakarta	Pra eksperimen one group pre test-post test design	32 ibu hamil	- Maternal yoga - Kualitas Tidur	Hasil penelitian dengan uji t dependent diperoleh nilai p (0,000) artinya ada pengaruh prenatal Maternal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil tm III
3	Ronalen Situmorang	Pengaruh Prenatal Maternal yoga	Pra eksperimen one group	30 ibu hamil	- Prenatal Maternal yoga	Hasil Penelitian menggunakan analisis uji t

	2022	Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Jumita	pre post test design		- Kualitas Tidur	dependent diperoleh nilai p (0,000) artinya ada pengaruh prenatal Maternal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III
4	Nismayati 2023	Pengaruh yoga dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimseter III di Wilayah Kerja Puskesmas kabun Kabupaten Rokan Hulu	Pra eksperimen one group pre test-post test design	35 Ibu hamil	- Yoga - Kualitas tidur	-

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Kehamilan

a. Pengertian

Kehamilan adalah penyatuan sperma dari laki-laki dengan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam tiga trimester yaitu trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga. Seiring dengan pertumbuhan janin di dalam rahim ibu, sendi pelvic sedikit dapat bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin, bahu tertarik ke belakang dan lumbal lebih lengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung (Septiani, 2021).

Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial didalam keluarga. Kehamilan (graviditas) yaitu dimulai dengan konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan (Hall, 2016). Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsep dan berakhir sampai permulaan persalinan (Prawirohardjo, 2020).

Kehamilan dibagi menjadi tiga periode, yaitu trimester I (minggu 1- 14 minggu) merupakan risiko tinggi terjadinya keguguran (kematian alami embrio atau janin), trimester II (minggu 14-28) perkembangan janin dapat dimonitor dan didiagnosa, sedangkan pada trimester III (minggu 28-40) menandakan awal viabilitas, yang berarti janin dapat tetap hidup bila terjadi kelahiran awal alami atau kelahiran dipaksakan (Prawirohardjo, 2020).

b. Perubahan Fisiologis

Pada ibu hamil akan terjadi perubahan fisiologis, beberapa perubahan fisiologis pada masa kehamilan (Prawirohardjo, 2020):

1) Perubahan Fisik pada Trimester I

a. Morning Sickness, mual dan muntah

Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual dimulai sejak awal kehamilan. Mual muntah di usia muda disebut morning sickness tetapi kenyataannya mual muntah ini dapat terjadi setiap saat. Mual ini biasanya akan berakhir pada 14 minggu kehamilan. Pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga.

b. Pembesaran Payudara

Payudara akan membesar dan mengencang, karena terjadi peningkatan hormon kehamilan yang menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan untuk mempersiapkan pemberian nutrisi pada jaringan payudara sebagai persiapan menyusui.

c. Sering buang air kecil

Keinginan sering buang air kecil pada awal kehamilan ini dikarenakan rahim yang membesar dan menekan kandung kencing. Keadaan ini akan menghilang pada trimester II dan akan muncul kembali pada akhir kehamilan, karena kandung kemih ditekan oleh kepala janin.

d. Konstipasi atau Sembelit

Keluhan ini juga sering dialami selama awal kehamilan, karena peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus bekerja kurang efisien. Adapun keuntungan dari keadaan ini adalah memungkinkan penyerapan nutrisi yang lebih baik saat hamil.

e. Sakit Kepala/Pusing

Sakit kepala atau pusing sering dialami ibu hamil pada awal kehamilan karena adanya peningkatan tekanan darah ke tubuh

sehingga ketika akan mengubah posisi dari duduk / tidur ke posisi yang lain (berdiri) tiba-tiba, sistem sirkulasi darah merasa sulit beradaptasi. Sakit kepala / pusing yang lebih sering daripada biasanya dapat disebabkan oleh faktor fisik maupun emosional. Pola makan yang berubah, perasaan tegang dan depresi juga dapat menyebabkan sakit kepala.

f. Kram Perut

Kram perut saat trimester awal kehamilan seperti kram saat menstruasi di bagian perut bawah atau rasa sakit seperti ditusuk yang timbul hanya beberapa menit dan tidak menetap adalah normal. Hal ini sering terjadi karena adanya perubahan hormonal dan juga karena adanya pertumbuhan dan pembesaran dari rahim dimana otot dan ligamen merenggang untuk menyokong rahim.

g. Meludah

Keinginan meludah yang terjadi pada ibu hamil yang terus menerus dianggap normal sebab hal ini termasuk gejala morning sickness.

h. Peningkatan Berat Badan

Pada akhir trimester pertama wanita hamil akan merasa kesulitan memasang kancing / rok celana panjangnya, hal ini bukan berarti ada peningkatan berat badan yang banyak tapi karena rahim telah berkembang dan memerlukan ruang juga, dan ini semua karena pengaruh hormon estrogen yang menyebabkan pembesaran rahim dan hormone progesteron yang menyebabkan tubuh menahan air.

2) Perubahan Fisik dan Psikologis pada Trimester II

a. Perut semakin membesar

Setelah usia kehamilan 12 minggu, rahim akan membesar dan melewati rongga panggul. Pembesaran rahim akan tumbuh sekitar 1 cm setiap minggu. Pada kehamilan 20 minggu, bagian teratas rahim sejajar dengan pusar (umbilicus). Setiap individu akan

berbeda-beda tapi pada kebanyakan wanita, perutnya akan mulai membesar pada kehamilan 16 minggu.

b. Sendawa dan buang angin

Sendawa dan buang angin akan sering terjadi pada ibu hamil hal ini sudah biasa dan normal karena akibat adanya perenggangan usus selama kehamilan. Akibat dari hal tersebut perut ibu hamil akan terasa kembung dan tidak nyaman.

c. Rasa panas di perut

Rasa panas di perut adalah keluhan yang paling sering terjadi selama kehamilan, karena meningkatnya tekanan akibat Rahim yang membesar dan juga pengaruh hormonal yang menyebabkan relaksasi otot saluran cerna sehingga mendorong asam lambung ke arah atas.

d. Pertumbuhan rambut dan kuku

Perubahan hormonal juga menyebabkan kuku bertumbuh lebih cepat dan rambut tumbuh lebih banyak dan kadang di tempat yang tidak diinginkan, seperti di wajah atau di perut. Tapi, tidak perlu khawatir dengan rambut yang tumbuh tak semestinya ini, karena akan hilang setelah bayi lahir.

e. Sakit perut bagian bawah

Pada kehamilan 18-24 minggu, ibu hamil akan merasa nyeri di perut bagian bawah seperti ditusuk atau tertarik ke satu atau dua sisi. Hal ini karena perenggangan ligamentum dan otot untuk menahan rahim yang semakin membesar. Nyeri ini hanya akan terjadi beberapa menit dan bersifat tidak menetap.

f. Pusing

Pusing menjadi keluhan yang sering terjadi selama kehamilan trimester kedua, karena ketika rahim membesar akan menekan pembuluh darah besar sehingga menyebabkan tekanan darah menurun.

g. Hidung dan gusi berdarah

Perubahan hormonal dan peningkatan aliran darah ke seluruh tubuh termasuk ke daerah hidung dan gusi selama masa kehamilan akan menyebabkan jaringan disekitarnya menjadi lebih lembut dan lunak. Akibatnya, hidung dan gusi akan bias berdarah ketika menyikat gigi. Keluhan ini akan hilang setelah melahirkan.

h. Perubahan kulit

Perubahan kulit timbul pada trimester ke-2 dan ke-3, karena melanosit yang menyebabkan warna kulit lebih gelap. Timbul garis kecoklatan mulai dari pusar ke arah bawah yang disebut linea nigra. Kecoklatan pada wajah disebut chloasma atau topeng kehamilan. Tanda ini dapat menjadi petunjuk kurangnya vitamin folat.

i. Payudara

Payudara akan semakin membesar dan mengeluarkan cairan yang kekuningan yang disebut kolostrum. Puting dan sekitarnya akan semakin berwarna gelap dan besar. Bintik-bintik kecil akan timbul disekitar puting, dan itu adalah kelenjar kulit.

j. Sedikit pembengkakan

Pembengkakan adalah kondisi normal pada kehamilan, dan hampir 40% wanita hamil mengalaminya. Hal ini karena perubahan hormon yang menyebabkan tubuh menahan cairan. Pada trimester kedua akan tampak sedikit pembengkakan pada wajah dan terutama terlihat pada kaki bagian bawah dan pergelangan kaki. Pembengkakan akan terlihat lebih jelas pada posisi duduk atau berdiri yang terlalu lama.

3) Perubahan Fisik dan Psikologis pada Trimester III

a. Sakit bagian tubuh belakang

Sakit pada bagian tubuh belakang (punggung-pinggang), karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat memengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang.

b. Konstipasi

Pada trimester ini sering terjadi konstipasi karena tekanan rahim yang membesar ke arah usus selain perubahan hormone progesteron.

c. Pernafasan

Karena adanya perubahan hormonal yang mempengaruhi aliran darah ke paru-paru, pada kehamilan 33-36 minggu, banyak ibu hamil akan merasa susah bernapas. Ini juga didukung oleh adanya tekanan rahim yang membesar yang berada di bawah diafragma (yang membatasi perut dan dada).

d. Sering buang air kecil

Pembesaran rahim ketika kepala bayi turun ke rongga panggul akan makin menekan kandung kencing ibu hamil.

e. Varises

Peningkatan volume darah dan alirannya selama kehamilan akan menekan daerah panggul dan vena di kaki, yang mengakibatkan vena menonjol, dan dapat juga terjadi di daerah vulva vagina. Pada akhir kehamilan, kepala bayi juga akan menekan vena daerah panggul yang akan memperburuk varises. Varises juga dipengaruhi faktor keturunan.

f. Kontraksi perut

Braxton-Hicks atau kontraksi palsu ini berupa rasa sakit di bagian perut yang ringan, tidak teratur, dan akan hilang bila ibu hamil duduk atau istirahat.

g. Bengkak

Perut dan bayi yang kian membesar selama kehamilan akan meningkatkan tekanan pada daerah kaki dan pergelangan kaki ibu hamil, dan kadang membuat tangan membengkak. Ini disebut edema, yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang menyebabkan retensi cairan.

h. Kram pada kaki

Kram kaki ini timbul karena sirkulasi darah yang menurun, atau karena kekurangan kalsium.

2. Senam Yoga

a. Pengertian

Secara etimologi, kata Maternal yoga diturun kan dari kata yuj (sansekerta), yoke (Inggris), yang berarti “penyatuan”. Maternal yoga berarti penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih luhur, trasenden, lebih kekal dan ilahi. Menurut Panini, Maternal yoga diturunkan dari akar sansekerta yuj yang memiliki tiga arti yang berbeda, yakni: Penyerapan (samadhi (yujyate), menghubungkan (yunakti), dan pengendalian (yojyanti). Namun makna kunci yang biasa dipakai adalah “meditasi” (dhyana) dan penyatuan (yukti) (Matius, 2010).

Yoga adalah program yoga khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Program ini menekankan pada teknik - teknik postur Maternal yoga, olah napas, rileksasi, teknik – teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media self help yang akan memberi kenyamanan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan (Lalvani, 2009).

Yoga sebagai bentuk persiapan kelahiran bisa sangat membantu dalam mempersiapkan proses persalinan karena mengajarkan ibu untuk menerima isyarat dari dalam tubuhnya dan memaksimalkan potensi alaminya (Aprillia, 2014).

b. Tujuan

Yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha Maternal yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan Yoga adalah

mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Pratignyo, 2014)

c. Elemen Yoga

Ada 3 elemen utama yang diperhatikan dalam melakukan yoga. Menurut Pratignyo (2014), yaitu :

- 1) Bernafas dengan penuh kesadaran. Sesi prenatal Maternal yoga mengajarkan teknik untuk bernapas dengan benar. Ada teknik napas alami, napas perut, napas penuh, bahkan napas untuk mengurangi nyeri saat kontraksi melahirkan.
- 2) Postur dan gerakan selama prenatal Maternal yoga, yang berfokus pada latihan otot dasar panggul, panggul, pinggul, paha, dan punggung. Gerakan- gerakan yang dilakukan pada prenatal Maternal yoga bukanlah gerakan yang rumit, sehingga mudah untuk mengikutinya. Instruktur juga akan senantiasa membantu kita mendapatkan postur yang tepat.
- 3) Relaksasi dan meditasi. Setiap sesi latihan prenatal Maternal yoga, diakhiri dengan 5-10 menit relaksasi. Waktu ini sangat tepat untuk membuat kita merasa rileks, tenang, dan damai

d. Manfaat yoga

Beberapa manfaat gentle prenatal yoga menurut Aprillia (2014) antara lain:

- a. Manfaat Fisik :
 - a) Dengan melakukan Maternal yoga, otot-otot menjadi lebih kenyal dan elastis, sendi akan lebih mudah bergerak.
 - b) Gerakan- gerakan Maternal yoga dapat meminimalkan bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang sering dirasakan selama masa kehamilan, seperti heartburn, nyeri di pinggul atau tulang rusuk, kram di kaki atau sakit kepala.
 - c) Postur-postur yoga yang membantu memperlancar suplai oksigen, nutrisi dan vitamin dari makanan ke janin.

- d) Postur Yoga pada masa kehamilan sebagian besar sama dengan postur yang ada dalam proses persalinan
- e) Yoga membantu mempersiapkan kelahiran, fokus di napas dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan dan mengajarkan pada ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru.
- f) Memperkuat otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.
- g) Melatih otot-otot dasar panggul dan perineum yang berfungsi sebagai otot kelahiran, untuk kuat menyangga beban kehamilan dan juga menyangga kandung kemih serta usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkan.
- h) Membantu mengurangi/mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan seperti morning sickness, sakit punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, dan konstipasi/sembelit.
- i) Meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Banyak ibu hamil yang merasa sulit tidur karena stress, aktivitas bayi, atau hanya karena perut yang semakin membesar dan terasa akurang nyaman. Maternal yoga membantu untuk relaksasi yang juga dapat digunakan untuk tidur nyenyak.
- j) Mengurangi gejala yang tidak menyenangkan dari kehamilan, seperti mual, sakit kepala, sesak napas, dan nyeri punggung bawah.
- k) Memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan.
- l) Yoga juga bisa digunakan untuk mencegah dan menurunkan hipertensi.

3. Manfaat Mental

- a) Menggunakan teknik-teknik pernapasan Maternal yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai media *self-help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai-berai.
- b) Menggunakan teknik-teknik pernapasan Maternal yoga untuk beristirahat sejenak di saat jeda antara dua kontraksi untuk mengumpulkan energi dan prana.
- c) Menggunakan teknik-teknik relaksasi untuk menginduksi rasa nyaman dan relaks di sepanjang kehamilan dan saat melahirkan. Menjaga otot-otot tubuh tetap relaks saat melahirkan.
- d) Mengurangi stress: stress banyak sekali dialami apalagi oleh ibu yang hamil pertama kali. Rasa cemas, ragu, khawatir, dan emosi negatif lain, semua bisa dilepaskan dengan prenatal Maternal yoga.

i. Manfaat Spiritual

- a) Menggunakan teknik-teknik pemusatan pikiran dan mediasi yang bermanfaat untuk berkomunikasi dengan sang buah hati dan meningkatkan keterikatan/ bonding dengannya.
- b) Meningkatkan ketenangan dan ketenteraman batin selama menjalani kehamilan.
- c) Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu saat ketakutan melanda untuk tidak dikuasai oleh rasa takut.
- d) Meningkatkan inner peace, penerimaan diri, dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan kelahiran.
- e) Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia.

4. Hal yang Harus Diperhatikan dalam maternal yoga

- a) Hindari perut penuh sebelum berlatih maternal yoga, jangan makan terlalu dekat jaraknya dengan kelas maternal yoga.
- b) Maternal yoga sebaiknya dilakukan pada waktu pagi hari atau petang karena ini adalah saat yang paling mudah untuk memusatkan pikiran

- c) Minum air sesering mungkin sebelum, selama dan sesudah berlatih maternal yoga
- d) Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman, hindari pakaian yang terlalu ketat, karena ini akan menghalangi tubuh untuk bernafas dan membuat Anda tidak nyaman
- e) Lakukan semampu anda, bila lelah beristirahatlah dalam postur-postur beristirahat maternal yoga
- f) Berhentilah berlatih apabila Anda kurang fit atau mengalami kondisi di bawah ini:
 - 1) Pengurangan gerakan janin
 - 2) Tekanan darah naik (lebih dari 140 kali/menit)
 - 3) Terus menerus mual dan muntah
 - 4) Timbul kontraksi rahim dengan interval yang lebih sering (kurang dari 20 menit sekali)
 - 5) *Bleeding* (perdarahan) per vagina
 - 6) Pecah ketuban
 - 7) Nyeri persendian, dada dan kepala
 - 8) Bengkak pada pergelangan kaki (Aprillia, 2014)

5. Kontra Indikasi Senam Maternal Yoga

- a) Preeklamsia
- b) Placenta Previa (plasenta menutupi jalan lahir)
- c) Cervix Incompetent (kondisi dimana mulut rahim mengalami pembukaan dan penipisan sebelum waktunya)
- d) Hipertensi
- e) Riwayat perdarahan/ keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya (Pratignyo, 2014)

6. Prosedur Senam Yoga

Menurut Sonnerstedt (2017), gerakan yoga dapat dilakukan dengan cara berikut:

a) *Sukhasama***Gambar 2.1 Sukhasama**

Pose pertama yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah Sukhasana. Pose ini berfokus pada proses *opening hip* dan mengatur pernafasan. Untuk bunda yang baru memulai yoga, cobalah untuk beradaptasi dengan melakukan gerakan ini. Pose ini memang terlihat mudah, namun banyak yang perlu diperhatikan seperti tulang punggung dan bahu yang harus lurus.

b) *Cat Cow***Gambar 2.2 Cat Cow**

Cat Cow adalah pose yang bagus untuk memanjangkan tulang belakang dan memperkuat otot intimu. Pose ini bisa dilakukan untuk semua tahapan kehamilan karena akan membantu memperkuat perutmu saat kehamilan terus tumbuh. Lakukan pernapasan perut saat melakukan pose ini. Ini akan membantu menenangkan pikiranmu dan mengurangi morning sickness.

c) *Child pose*



Gambar 2.3 child pose

Pose yang satu ini cenderung nyaman untuk dilakukan. Biasanya *child pose* dilakukan saat relaksasi atau peregangan otot-otot yang kaku. Pose ini juga sangat bagus untuk memposisikan bayi agar segera berputar menjelang persalinan. Posisi ini baik untuk membuka area panggul dan paha dalam dan meregangkan tulang kelangkang (sacrum). Melatih posisi ini bisa membantu Anda melepaskan rasa tegang atau stress dan membantu menenangkan pikiran serta meningkatkan rasa tenang dan kesiapan jelang kelahiran bayi Anda. Saat Anda melatih posisi ini, minta pasangan Anda membantu memijat area punggung dan pinggang untuk membantu relaksasi tubuh secara keseluruhan.

d) *Balancing*



Gambar 2.4 Balancing

Dengan posisi merangkak, atur gerakan prenatal yoga ini dengan menggerakkan kaki kanan Anda lurus ke belakang dan tangan kiri Anda lurus ke depan. Tahan hingga Anda menghembuskan napas 3-5 kali, lalu lakukan bergantian pada kaki kiri dan tangan kanan. Pose ini dapat membantu menjaga keseimbangan dan melatih otot-otot perut yang penting untuk persalinan.

e) *Adho Mukha Savasana*



Gambar 2.5 Adho mukha savasana

Bawa tubuh Anda ke posisi Table Top, letakkan telapak tangan dan lutut di matras yoga, tekan jari-jaritan Anda, lalu tekan jari-jari kaki Anda. Pandangan arahkan ke depan.

f) *Downward dog*



Gambar 2.5 Downward dog

Angkat lutut Anda, lalu luruskan kaki belakangan dan dekatkan tumit ke arah matras. Luruskan lengan, dorong bahu ke belakang. Ini adalah posisi Downward dog yang sempurna.

g) *Rileksasi (Pendinginan)*



C. Konsep Tidur

1. Pengertian Tidur

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai (Hidayat, 2008). Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau menghilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008).

Tidur juga bisa didefinisikan sebagai suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status keadaan yang terjadi selama periode tertentu. Sedangkan kuantitas tidur adalah jumlah jam tidur (Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang dialami seseorang yang terjadi berulang-ulang selama periode tertentu dengan gerakan yang sangat minim dan disadarkan oleh rangsangan indera.

2. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur.

Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. *Reticular Activating System* (RAS)

berlokasi pada batang otak teratas. RAS dipercayai terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan dan tidur. Selain itu, RAS dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin.

Demikian juga pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum 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 di pusat otak dan sistem limbic. Dengan demikian, sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Hidayat, 2018).

3. Jenis Tidur

Tidur terjadi hanya ketika perhatian dan aktivitas berkurang. Menguap adalah tanda yang utama individu atau seseorang berhasrat ingin tidur. Tidur dibagi menjadi 2 tahapan, yaitu tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

a) Tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkn pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur NREM antara lain: mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat.

Tidur NREM memiliki empat tahap yang masing-masing tahap ditandai dengan pola perubahan aktivitas gelombang otak. Keempat tahap tersebut yaitu:

1) Tahap I

Merupakan tahap transisi di mana seseorang beralih dari sadar menjadi tidur. Pada tahap I ini ditandai dengan seseorang merasa kabur dan rileks seluruh otot menjadi lemas, kelopak mata menutup mata, kedua bola mata bergerak ke kiri dan ke kanan, kecepatan jantung dan pernapasan menurun secara jelas, pada EEG terlihat terjadi penurunan voltasi gelombang-gelombang alfa. Seseorang yang tidur pada tahap I ini dapat dibangunkan dengan mudah.

2) Tahap II

Merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun. Tahap II ini ditandai dengan kedua bola mata berhenti bergerak, suhu tubuh menurun, tonus otot perlahan-lahan berkurang, serta kecepatan jantung dan pernapasan turun dengan jelas. Pada EEG timbul gelombang beta yang berfungsi 14-18 siklus/detik. Gelombang-gelombang ini disebut dengan gelombang tidur. Tahap II ini berlangsung sekitar 10-15 menit.

3) Tahap III

Pada tahap ini, keadaan fisik lemah lunglai karena tonus otot lenyap secara menyeluruh. Kecepatan jantung, pernapasan, dan proses tubuh berlanjut mengalami penurunan akibat dominasi system saraf

parasimpatis. Pada EEG memperlihatkan perubahan gelombang beta menjadi 1-2 siklus/detik. Seseorang yang tidur pada tahap III ini sulit dibangunkan.

4) Tahap IV

Tahap IV merupakan tahap tidur dimana seseorang berada dalam keadaan rileks, jarang bergerak karena keadaan fisik yang sudah lemah lunglai, dan sulit dibangunkan. Pada EKG, tampak hanya terlihat gelombang delta yang lambat dengan frekuensi 1-2 siklus/detik. Denyut jantung dan pernapasan menurun sekitar 20 - 30%. Pada tahap ini dapat terjadi mimpi. Selaun itu, tahap ini dapat memulihkan keadaan tubuh.

Selain keempat tahap tersebut, sebenarnya ada satu tahap lagi yakni tahap V, tahap kelima ini merupakan tidur Rem dimana setelah tahap IV seseorang masuk ke tahap V. hal tersebut ditandai dengan kembali Bergeraknya kedua bola mata yang berkecepatan lebih tinggi-tinggi dari tahap sebelumnya. Tahap V ini berlangsung sekitar 10 menit, dapat pula terjadi mimpi (Asmadi, 2008).

b) Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

Merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut bisa disimpulkan bahwa seseorang dapat tidur dengan nyenyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif. Tidur REM ini ditandai dengan mimpi, otot – otot kendor, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak

bolak – balik), sekresi lambung meningkat, ereksi penis tidak teratur sering lebih cepat, serta suhu dan metabolisme meningkat, tanda tanda orang yang mengalami kehilangan tidur REM yaitu, cenderung hiperaktif, emosi sulit terkendali, nafsu makan bertambah, bingung dan curiga (Asmadi. 2008).

4. Fungsi Tidur

Fungsi dan tujuan masih belum diketahui secara jelas. Meskipun demikian, tidur diduga bermanfaat untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan. Selain itu, stres pada paru, system kardiovaskuler, endokrin, dan lain-lainnya juga menurun aktivitasnya. Energi yang tersimpan selama dari tidur diarahkan untuk fungsi- fungsi seluler yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologis tidur, yaitu:

a. Efek pada Sistem Saraf

Efek pada system saraf yang dipekirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf.

b. Efek pada Struktur Tubuh

c. Efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi organ dalam tubuh, mengingat terjadinya penurunan aktivitas organ-organ tubuh tersebut selama tidur (Ardhiyanti, 2014).

5. Kebutuhan Tidur

Tanda kecukupan tidur adalah :

Terjaga dengan sendirinya di pagi hari, tidak terbangun karena rangsangan dari luar seperti suara keras, bunyi bel, suara telepon sebab tubuh mempunyai jam biologis yang dapat menentukan kapan tubuh tidur dan kapan terbangun (Marmi, 2016).

Tabel 2.1. Pola Tidur Sesuai Tingkatan Usia

Umur	Tingkat perkembangan	Jumlah Kebutuhan
0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1-18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan-3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3-6 tahun	Masa pra sekolah	11 jam/hari
6-12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam/hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/hari
60 tahun ke atas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

6. Kualitas Tidur

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 atau mengantuk .

Selain itu, menurut Hidayat (2008), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Di bawah ini akan dijelaskan apa saja tanda fisik dan psikologis yang dialami.

a. Tanda Fisik

Ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing.

b. Tanda Psikologis

Menarik diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Notoatmodjo, 2014)

Pengukuran pola tidur ditinjau dari lamanya/durasi tidur dalam waktu 1 hari, yang dibedakan menjadi:

- 1) Tidur pendek : < 6 jam
- 2) Tidur optimal : 6-8 jam
- 3) Tidur panjang : > 8 jam (Miller *et al*, 2014)

7. Gangguan Tidur

Gangguan tidur sebenarnya bukanlah suatu penyakit melainkan gejala dari berbagai gangguan fisik, mental dan spiritual. Gangguan tidur dapat dialampolai oleh semua lapisan masyarakat baik kaya, miskin, berpendidikan tinggi dan rendah, orang muda serta yang paling sering ditemukan pada usia lanjut. Pada orang normal, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus

tidur biologisnya, menurun daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain (Potter & Perry, 2010). Gangguan tidur merupakan masalah yang sangat umum. Di Negara-negara industri khususnya, banyak orang menderita dari beberapa bentuk gangguan tidur. Data tentang frekuensi bervariasi antara 25-50% dari populasi. Berikut adalah macam-macam gangguan tidur;

1) Insomnia

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kuantitas tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Gangguan tidur ini umumnya ditemui pada individu dewasa. Penyebabnya bisa karena gangguan fisik atau karena faktor mental seperti perasaan gundah atau gelisah.

2) Parasomnia

Parasomnia adalah perilaku yang dapat mengganggu tidur atau muncul saat seseorang tidur. Gangguan ini umum terjadi pada anak-anak. Beberapa turunan parasomnia antarlain sering terjaga (misalnya: tidur berjalan, *night terror*), gangguan transisi bangun-tidur (misalnya: mengigau), parasomnia yang terkait dengan tidur REM (misalnya: mimpi buruk), dan lainnya (misalnya: bruksisme).

3) Hipersomnia

Hipersomnia adalah kebalikan dari insomnia, yaitu tidur yang berlebihan terutama pada siang hari. Gangguan ini dapat

disebabkan oleh kondisi tertentu, seperti kerusakan sistem saraf, gangguan pada hati atau ginjal, atau karena gangguan metabolisme (misalnya: hipertiroidisme). Hipersomnia pada kondisi tertentu dapat digunakan sebagai mekanisme koping untuk menghindari tanggung jawab pada siang hari.

4) Narkolepsi

Narkolepsi adalah gelombang kantuk yang tak tertahankan yang muncul secara tiba-tiba pada siang hari. Gangguan ini disebut juga sebagai “serangan tidur” atau *sleep attack*. Penyebab pastinya belum diketahui. Diduga karena kerusakan genetik sistem saraf pusat yang menyebabkan tidak terkendalinya periode tidur REM. Alternatif pencegahannya adalah dengan obat-obatan, seperti amfetamin atau metilpenidase, hidroklorida, atau dengan antidepresan seperti imipramin hidroklorida.

5) Apnea saat tidur

Apnea saat tidur atau *sleep apnea* adalah kondisi terhentinya nafas secara periodik pada saat tidur. Kondisi ini diduga terjadi pada orang yang mengorok dengan keras, sering terjaga di malam hari, insomnia, mengatup berlebihan pada siang hari, sakit kepala disiang hari, iritabilitas, atau mengalami perubahan psikologis seperti hipertensi atau aritmia jantung.

8. Faktor yang Mempengaruhi Tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur diantaranya adalah:

a) Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak. Tetapi pada orang yang sakit dan rasa nyeri, maka kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak dapat dipenuhi dengan baik sehingga ia tidak dapat tidur dengan nyenyak. Misalnya pada klien yang menderita gangguan pada sistem pernapasan. Dalam kondisinya yang sesak napas, maka seseorang tidak mungkin dapat istirahat dan tidur (Asmadi, 2008)

b) Lingkungan

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

c) Stress Psikologi

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini disebabkan karena pada kondisi cemas akan meningkatkan norepinefrin darah melalui sistem saraf simpatik. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM ((Marmi, 2016))

d) Diet dan Nutrisi

Terpenuhiya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi seperti pada keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat mempercepat proses tidur, karena adanya triptofan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna (Fitria, Zulfikri and Zaman, 2021). Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur

e) Gaya Hidup

Kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Yanti, Alkafi and Defi Yulita, 2021).

f) Obat-Obatan

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis golongan obat diuretic menyebabkan seseorang insomnia, anti depresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta bloker dapat berefek pada timbulnya insomnia, dan golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk (Hidayat, 2008).

Peringatan ini dimaksudkan pula untuk *obat-obat* yang dijual bebas di toko-toko dan produk-produk "alamiah," seperti jamu.

Beberapa jenis obat dan makanan kesehatan bisa mempengaruhi kemampuan seseorang untuk jatuh tidur dan mempengaruhi tingkat kesiagaan secara mengejutkan (Rafknowledge, 2009).

g) Motivasi

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

h) Olahraga

Olahraga adalah karunia, merupakan cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mempertinggi pengeluaran hormon pertumbuhan nokturnal, juga bisa merangsang konsolidasi memori lewat pengaruhnya pada sintesis protein. Olahraga juga amat membantu

i) Kafein

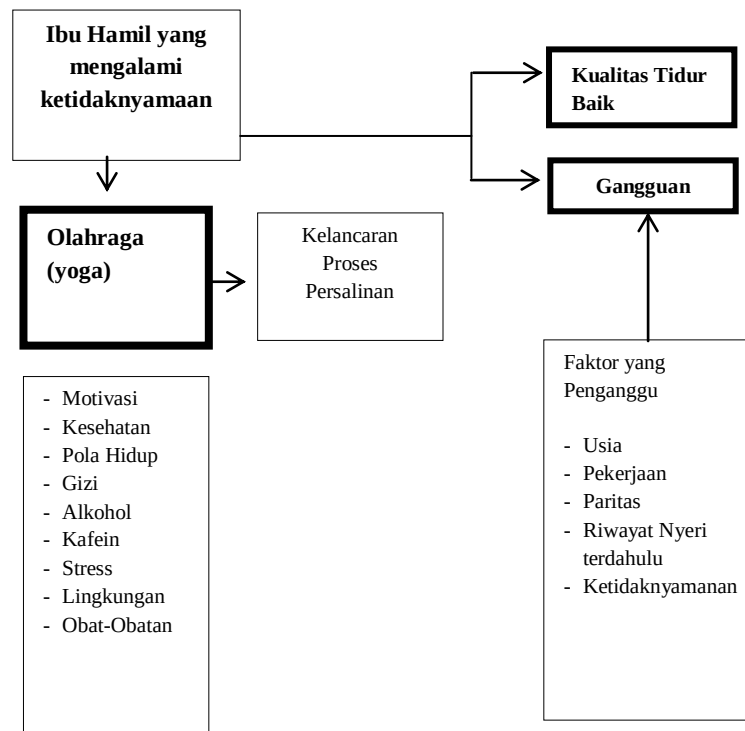
Kafein adalah “obat” nomor satu yang biasa digunakan oleh kebanyakan orang untuk melawan rasa kantuk. Banyak orang mengkonsumsinya dalam berbagai bentuk. Umumnya, kafein ditemukan dalam minuman kopi atau *cake*, dan sejumlah kecil ditemukan didalam coklat dan teh. Meminum kopi berkafein, membuat seseorang terjaga dan menghilangkan rasa kantuk. Namun, cara ini tidak baik digunakan dalam jangka waktu yang relatif panjang. Sebaiknya, bagi orang-orang yang ingin

mendapatkan tidur yang higienis di malam hari, sebaiknya mereka menghindari diri untuk meminum kopi (Rafknowlegde, 2009).

j) Alkohol

Alkohol memang memiliki manfaat, namun efek yang diberikan alkohol akan lebih besar lagi. Jika seseorang meminum alkohol dengan alasan agar bisa tidur, maka yang harus diingat bahwa alkohol bisa cepat dicerna dan akan menghasilkan efek balasan asetaldehida yang akan memperbesar kemungkinan terjaga di waktu malam.

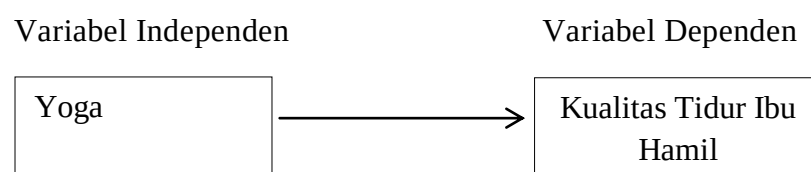
B. Kerangka Teori



Bagan 2.1. Kerangka Teori Penelitian

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah konsep/kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran pada penelitian yang dirumuskan dari fakta-fakta, observasi dan tinjauan pustaka (Sugawara and Nikaido, 2014).



Skema 1. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis selalu mengambil bentuk kalimat pernyataan dan secara umum maupun khusus menghubungkan variabel yang satu dengan variabel yang lain (Fitria *et al.*, 2022).

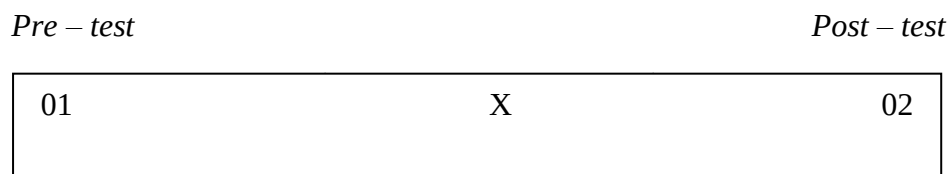
Hipotesis penelitian ini adalah : Ada Pengaruh Yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Pra eksperiment* dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Untuk melihat apakah ada Pengaruh melakukan senam Senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Kabun.



Gambar 3.1

Rancangan Penelitian

Sumber : (Nikolaus, 2019)

Dari gambar diatas dijelaskan bahwa:

01 : Pengukuran kualitas tidur sebelum melakukan maternal yoga

X : Perlakuan dengan melakukan maternal yoga

02: Pengukuran kualitas tidru setelah melakukan maternal yoga

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Dependent

Variabel dependen adalah variabel yang disebabkan/ dipengaruhi oleh adanya variabel bebas/ variabel independen (Fitria *et al.*, 2022). Variabel dependen pada penelitian ini adalah kualitas tidur ibu hamil.

2. Variabel Independent

Variabel independen adalah variable yang bebas, stimulus, predictor, eksougen atau antecendent, yaitu variabel yang mempengaruhi/ menjadi penyebab berubahnya/ timbulnya variabel dependen atau variable terkait (Fitria *et al.*, 2022). Variabel Independen penelitian ini adalah maternal yoga.

C. Definisi Operasional

Defenisi operasional ini dibuat untuk memudahkan dan mengumpulkan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel. Variabel yang dimasukkan dalam defenisi operasional adalah kunci / penting yang dapat diukur secara operasional dan dapat dipertanggung jawabkan (Surahman, Rachmat and Sudibyo Supardi, 2016).

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	yoga	Olahraga yang dilakukan secara teratur 1 kali dalam 1 minggu dengan durasi Maternal yoga 30 menit, selama 2 minggu (Ismiyati and Faruq, 2020)	SOP		
2	Kualitas Tidur Sebelum dan sesudah dilakukan yoga	Latihan fisik dalam masa kehamilan untuk mengatasi gangguan tidur	Lembar Ceklist	Rasio	Dalam 0-10

D. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kabun, Kabupaten Rokan Hulu. Riau. Penelitian dilakukan pada bulan Mei- Juni tahun 2024.

E. Populasi , Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Setiawan, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melaksanakan senam hamil sebanyak 25 orang (periode Mei-Juni 2024).

2. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014). Sampel pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melaksanakan senam hamil pada bulan mei 2024 diperkirakan sebanyak 25 orang.

Kriteria inklusi :

- a) Bersedia menjadi responden
- b) Hamil trimester III pada saat penelitian

Kriteria eksklusi :

- a) Ibu hamil dengan penyakit penyerta
- b) Ibu hamil dengan riwayat seksio sesarea

3. Teknik Sampling

Teknik sampling sampel menggunakan *purposive sampling* yakni menjadi sampel dengan kriteria tertentu (Sastroasmoro, 2015).

F. Alat Ukur Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah SOP untuk mengukur PSQI.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

SOP PSQI tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena merupakan alat ukur penelitian yang terstandar.

H. Jenis data dan Pengumpulan Data

Jenis data penelitian ini adalah data primer yakni diperoleh dari posyandu dan responden langsung.

Pengumpulan dilakukan dengan menjadwalkan untuk melakukan yoga di posyandu dalam waktu 2 minggu, pemeriksaan pada sebelum dilakukan yoga, dan minggu kedua setelah dilakukan yoga pertemuan terakhir.

Untuk pengumpulan data bidan memberikan kuisioner penelitian sebelum dilakukan Yoga.

I. Metode Pengolahan dan Analisa Data

1. Metode Pengolahan Data

Metode pengolahan data menurut (Surahman, Rachmat and Sudibyo Supardi, 2016)

a. *Editing* (memeriksa kembali)

Editing adalah memeriksa kembali daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh para pengumpul data atau kegiatan untuk melakukan pengecekan isian formulir atau kuesioner.

Tujuannya adalah mengurangi kesalahan atau kekurangan yang ada didaftar pertanyaan.

b. *Coding* (memberi kode)

Coding adalah mengklasifikasikan jawaban dari pada responden kedalam kategori. Kegiatan mengubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan.

c. *Entry*

Adalah memasukan data yang sudah di lakukan editing dan coding tersebut ke dalam komputer yaitu untuk memastikan apakah semua data sudah siap di analisis.

d. *Procesing*

Processing adalah data yang telah diperiksa dan melewati pengkodean, selanjutnya di proses agar dapat dianalisa dengan memasukkan data format pengumpulan data ke komputer dengan bantuan SPSS. Data telah dibuat ke dalam master tabel selanjutnya diperiksa dan dimasukkan ke dalam lembar kerja SPSS untuk dilakukan proses analisa data.

e. *Clearing*

Clearing adalah mengecek data kembali data yang diproses apakah kesalahan atau tidak pada masing – masing variabel yang sudah diproses hingga dapat diperbaiki dan dinilai

2. Analisa Data

Menurut (Nikolaus, 2019) analisa data suatu penelitian, biasanya melalui prosedur bertahap antara lain :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini hanya menghasilkan rata-rata dari tiap-tiap variabel yang kemudian disajikan dengan mendeskripsikan semua variabel sebagai bahan informasi dengan menggunakan tabel rata-rata.

$$\text{Rumus : } p = f/n \times 100\%$$

f = Frekuensi yang seang dicari presentase nya

n = number of case (jumlah frekuensi/ banyak individu)

p = Angka Presentase ((Sugiyono, 2016)

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Dalam analisis bivariat ini dilakukan beberapa tahap analisis dari hasil uji stastik dua variabel dengan *uji Paired sampel t-test* sebagai penguji hipotesa. Melihat dari hasil uji statistik ini akan dapat disimpulkan adanya hubungan dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna. Penelitian ini menguji varibael sebelum dan sesudah dilakukan maternal yoga.