

**PERBEDAAN PEMBERIAN SENAM HAMIL DAN
YOGA TERHADAP PENINGKATAN DURASI TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

Nama : Sella Apriani Putri

NIM : 201210301070



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN
PERBEDAAN PEMBERIAN SENAM HAMIL DAN
YOGA TERHADAP PENINGKATAN DURASI TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
Nama : Sella Apriani Putri
Nim : 201210301070

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti
Ujian Skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Siti Khotimah, SST.Ft. M.Fis.

Tanggal : 16 Agustus 2016

Tandatangan





PERBEDAAN PEMBERIAN SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP PENINGKATAN DURASI TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III¹

Sella Apriani Putri², Siti Khotimah³

Abstrak

Latar belakang: Gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga, seperti nyeri punggung bawah. Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur. **Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian ini bersifat *quasi eksperimen* dengan menggunakan *pre and post test design group*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang untuk kelompok dengan perlakuan senam hamil dan 6 orang untuk kelompok perlakuan yoga hamil. Intervensi dilakukan 3 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu. Alat ukur dalam penelitian ini *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk* dan uji homogenitas dengan *levene's test*. Uji hipotesis kelompok I dan II dengan *paired sampel t-test* dan uji hipotesis III dengan *independent sample t-test*. **Hasil:** Hasil uji hipotesis I nilai $p=0,010$ yang berarti senam hamil dapat meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. Hasil uji hipotesis II dengan nilai $p=0,008$ yang berarti yoga dapat meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. Hasil uji hipotesis III nilai $p=0,524$ yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok I dan kelompok II dalam peningkatan durasi tidur. **Kesimpulan:** Tidak ada perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III. **Saran:** Diharapkan peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah responden serta waktu penelitian agar lebih terlihat perubahan yang terjadi pada hasil penelitian tersebut.

Kata kunci : Senam hamil, Yoga, Durasi tidur, *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Daftar pustaka : 46 Buah

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE DIFFERENCE BETWEEN PREGNANT GYMNASTIC AND YOGA TO DURATION INCREASE ON TRIMESTER III PREGNANT WOMEN¹

Sella Apriani Putri², Siti Khotimah³

Abstract

Background: Sleeping disorder often happens on pregnant women during their trimester III pregnancy like low back pain. During this period, pregnant women feel anxious which can cause depression and sleeping disorder. Sleeping disorder on pregnant women can be in the form of sleeping duration decrease. **Objective:** The study was aimed to investigate pregnant gymnastic and yoga to sleeping duration increase on trimester III pregnant women. **Method:** The study was quasi experiment with pretest and posttest design group. The samples of the study were 6 people for pregnant gymnastic intervention and 6 people for yoga intervention group. The intervention was done 3 weeks with the frequency twice a week. Measurement instrument of the study was The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). The normality test used Shapiro Wilk, and homogeneity test used Lavene's test. Hypothesis test group I and II used paired sample t-test and hypothesis III used independent sample t-test. **Result:** The result of hypothesis test I obtained $p = 0.010$ meaning that pregnant gymnastic can increase sleeping duration of trimester III pregnant women. The test result of hypothesis II with p value = 0.008 meaning that yoga can increase sleeping duration on trimester III pregnant women. Test result of hypothesis III with p value = 0.524 meaning that there was no difference between group I and group II to increase sleeping duration. **Conclusion:** There was no effect difference on giving pregnant gymnastic intervention and yoga to the increase of sleeping duration on trimester III pregnant women. **Suggestion:** It is expected that further researchers can add the numbers of the respondents and research duration, so the change and result of the study can be more obviously.

Keywords : Pregnant gymnastic, Yoga, Sleeping duration, The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)

References : 46 sources

¹ Thesis Title

² Student of Physiotherapy School, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³ Lecturer of Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Permasalahan dalam tidur dapat mempengaruhi baik buruknya kualitas tidur (*Quality of Sleep*) yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur itu sendiri merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu (Maretdhidta, 2013).

Gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga, seperti nyeri punggung bawah. Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur (Wahyuni, 2013).

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila ovum dibuahi dan pematangan ovum akhirnya berkembang sampai menjadi fetus yang aterm (Guyton, 1997 dalam Rahma 2014). Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesterone dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Mandriwati, 2008).

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Perubahan fisiologis ini dimulai pada saat terjadi proses nidasi yang oleh beberapa tubuh wanita direspon sebagai benda asing. Wanita yang hamil muda akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Rasa mual dan muntah ini akan berkurang sampai trimester pertama berakhir. Pada trimester kedua tubuh ibu hamil sudah mulai beradaptasi, rasa mual dan muntah sudah mulai berkurang. Akan tetapi pada trimester ketiga, pada ibu hamil akan terjadi perubahan lain yaitu pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal yang akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil. Keluhan-keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemorrhoid, gangguan tidur, *diastasis recti*, nyeri pelvis dan lain-lain. Salah satu keluhan ibu hamil adalah gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil, walaupun kehamilannya normal (Santiago, *et al.*, 2001).

Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Menurut Potter dan Perry (2006), kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas *hygiene*, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi. Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan tidur. Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi menurunnya aktivitas sehari-hari, timbul rasa lelah, lemah, kondisi *neuromuscular* yang buruk, daya tahan tubuh rendah, dan gangguan tanda vital. Selain itu dampak psikologis dari gangguan tidur meliputi rasa tidak nyaman, emosional, stress, depresi, cemas, dan tidak konsentrasi.

Sharma dan Franco (2004), mengatakan bahwa 97% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil adalah penurunan durasi tidur (Field *et al.*, 2007). Sebagian besar wanita hamil mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester ketiga.

Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur. Data hasil polling tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu

63%:54% (*National Sleep Foundation, 2007*). Suatu penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Serta, menurut data hasil survei *National Sleep Foundation* (2007), 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur.

Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan (Bobak, 2005).

Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olah raga, mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (*sleeping education*) dan latihan relaksasi (Hegard, 2010).

Olahraga yang diperuntukkan bagi ibu hamil adalah olah raga yang aman bagi kehamilannya. Olah raga ini bisa bersifat individual seperti jalan-jalan pagi hari atau olah raga yang bersifat kelompok seperti senam hamil atau yoga.

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil dilakukan secara teratur dan intensif, dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Manuaba, 2010). Senam hamil memberikan banyak manfaat, antara lain penurunan berat badan yang berlebih, meningkatnya energi dan stamina, dan memberikan ketenangan (relaksasi) pada tubuh ibu hamil. Selama latihan, otak melepaskan lebih banyak *norepinefrin*, yaitu sebuah neurotransmitter yang dapat mengurangi depresi (tubuh menjadi relaks) (Corry, 2004).

Senam yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk relaksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil meningkatkan kualitas tidur karena sering ditemui ibu hamil susah untuk tidur malam maupun siang hari karena perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Rahma, 2013).

Al-Qur'an Surat Al-Mukminun/23:12-14 tentang kehamilan :

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَّةٍ مِنْ طِينٍ ○ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ○ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ. فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ○

Artinya: *Sungguh Kami telah mencipta manusia dari sari pati tanah {12} Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim) {13} Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik {14}*

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifitasan dari kedua kelompok intervensi dengan tujuan meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. Sehingga kedepannya dapat dijadikan gambaran intervensi yang tepat dan yang efektif untuk mengurasi keluhan pada ibu hamil terutama penurunan durasi tidur.

Penelitian ini dilakukan di RSKIA Bhakti Ibu dan Studio Yoga *Mind Soul and Balance* pada ibu hamil trimester III. Hal ini dapat didasari oleh banyak ibu hamil yang mengeluh mengalami penurunan durasi tidur terutama pada trimester III. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis memilih untuk meneliti perbedaan pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis *quasi eksperimental* yang menggunakan *pre and post test group design* dengan pengukuran menggunakan PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok I (senam hamil) dan kelompok II (yoga). Perlakuan pada kelompok I (senam hamil) durasi selama 50 menit dan perlakuan kelompok II (yoga) durasi selama 60 menit dengan frekuensi 2 kali seminggu dalam 3 minggu.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam hamil dan yoga. Sedangkan variabel terikat adalah durasi tidur.

Operasional penelitian ini dimulai dengan pengukuran menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* pada semua sampel penelitian. Pemeriksaan menggunakan kuesioner ini dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (2 kali dalam seminggu, selama 3 minggu) pada kedua kelompok. Kelompok I mendapatkan intervensi yaitu pemberian senam hamil selama 50 menit Sedangkan pada kelompok II mendapatkan intervensi yaitu pemberian yoga selama 60 menit.

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami penurunan durasi tidur, dengan cara menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi serta metode pengambilan sampel secara *nonrandom sampling* dengan metode *purposive sampling* didapatkan sampel kelompok I sebanyak 6 orang dan kelompok II sebanyak 6 orang sehingga total semua sampel berjumlah 12 orang. Etika dalam penelitian memperhatikan persetujuan dari responden, kerahasiaan responden, keamanan responden dan bertindak adil.

HASIL PENELITIAN

Penelitian telah dilaksanakan pada ibu hamil trimester III di RSKIA Bhakti Ibu dan Studio Yoga *Mind Soul and Balance* selama tiga minggu dengan menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental*. Pada awal penelitian didapatkan 12 sampel yang masuk kriteria inklusi yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu senam hamil kelompok I dan yoga hamil kelompok II, masing-masing kelompok intervensi terdiri dari 6 orang sampel.

Hasil perlakuan pada masing-masing kelompok tersebut mendapatkan intervensi senam hamil selama 50 menit dan yoga selama 60 menit dengan frekuensi 2 kali seminggu dalam tiga minggu, maka di dapat data untuk dianalisa. Data yang didapatkan berupa karakteristik kondisi fisik sampel yang usia, berat badan (BB), usia kehamilan dan hasil kuesioner.

Karakteristik Sampel

Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Tabel 1. Klasifikasi Responden Berdasarkan Usia

Usia responden	Kelompok I		Kelompok II	
	(n=6)	%	(n=6)	%
21-25 tahun	2	33,3	0	0
26-30 tahun	4	66,7	3	50
31-35 tahun	0	0	2	33,3
36-40 tahun	0	0	1	16,7
Total	6	100	6	100
Mean±SD	26,83±1,941		31,00±3,464	

Pada kelompok I yaitu perlakuan senam hamil, memiliki responden paling banyak dengan usia 26-30 tahun sebanyak 4 responden (66,7%), sedangkan yang paling sedikit usia 21-25 tahun sebanyak 2 responden (33,3%), sedangkan pada kelompok II yaitu perlakuan yoga hami, memiliki responden paling banyak usia 26-30 tahun sebanyak 3 responden (50%), usia 31-35 tahun sebanyak 2 responden (33,3%) dan paling sedikit usia 36-40 tahun sebanyak 1 responden (16,7%).

Distribusi responden berdasarkan berat badan

Tabel 2. Klasifikasi Responden Berdasarkan Berat Badan

Berat badan	Kelompok I (n=6)		Kelompok II (n=6)	
		%		%
46-50 kg	0	0	1	16,7
51-55 kg	2	33,3	0	0
56-60 kg	2	33,3	1	16,7
61-65 kg	2	33,3	2	33,3
66-70 kg	0	0	2	33,3
Total	6	100	6	100
<i>Mean±SD</i>	58,67±4,803		62,00±8,786	

Pada kelompok I yaitu perlakuan senam hamil, memiliki responden dengan kisaran berat badan 51-56 Kg, 56-60 Kg dan 61-65 Kg sebanyak masing-masing 2 responden (33,3%), sedangkan pada kelompok II yaitu perlakuan yoga hamil, memiliki responden paling banyak berat badan kisaran 61-65 Kg dan 66-70 Kg masing-masing sebanyak 2 responden (33,3%) dan yang paling sedikit dengan berat badan kisaran 46-50 Kg dan 56-60 Kg masing-masing sebanyak 1 orang (33,3%).

Distribusi Sampel Berdasarkan Usia Kehamilan

Pada penelitian ini responden secara keseluruhan usia kehamilannya yaitu trimester III (100%). Data ini didapatkan dari awal penyebaran kuesioner yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian.



Deskripsi Data Penelitian

Nilai PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebelum dan sesudah perlakuan senam hamil (kelompok I)

Tabel 3. Klasifikasi Responden Berdasarkan Perubahan Hasil PSQI kelompok I sebelum dan sesudah perlakuan

Respoden	Nilai PSQI sebelum perlakuan I	Nilai PSQI sesudah perlakuan I
A	15	13
B	9	7
C	11	3
D	13	8
E	11	8
F	9	6
<i>Mean</i>	11,33	7,50
<i>SD</i>	2,338	3,271

Pada tabel diatas menunjukkan hasil nilai PSQI sebelum dan sesudah perlakuan. Data pertama diambil sebelum melakukan senam hamil dan data kedua diambil setelah melakukan senam hamil selama 3 minggu. Dari data tersebut dapat menunjukkan bahwa adanya perubahan atau penurunan nilai PSQI sebagai berikut sebelum dilakukan perlakuan rerata nilai PSQI kelompok I sebelum perlakuan 11,33 dengan simpang baku 2,388 dan rerata setelah perlakuan 7,50 dengan simpang baku 3,271.

Nilai PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebelum dan sesudah perlakuan yoga (kelompok II)

Tabel 4. Klasifikasi Responden Berdasarkan Perubahan Hasil PSQI kelompok II sebelum dan sesudah perlakuan

Respoden	Nilai PSQI sebelum perlakuan II	Nilai PSQI sesudah perlakuan II
G	9	4
H	7	6
I	9	6
J	9	8
K	11	6
L	13	9
<i>Mean</i>	9,67	6,50
<i>SD</i>	2,066	1,761

Pada tabel diatas menunjukkan hasil nilai PSQI sebelum dan sesudah perlakuan. Data pertama diambil sebelum melakukan yoga hamil dan data kedua diambil setelah melakukan yoga hamil selama 3 minggu. Dari data tersebut dapat menunjukkan bahwa adanya perubahan atau penurunan nilai PSQI sebagai berikut sebelum dilakukan perlakuan rerata nilai PSQI kelompok II sebelum perlakuan 9,67 dengan simpang baku 2,066 dan rerata setelah perlakuan 6,50 dengan simpang baku 1,761.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

Nilai Hasil PSQI	Nilai p (<i>Shapiro Wilk Test</i>)	
	Kel I	Kel II
Sebelum	0,421	0,473
Sesudah	0,633	0,505

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas pada kelompok perlakuan I yaitu senam hamil dengan nilai probabilitas pada *pre test* (nilai p) adalah 0,421, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Nilai probabilitas pada *post test* (nilai p) adalah 0,633, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal ($p > 0,05$).

Hasil uji normalitas pada kelompok perlakuan II yaitu yoga hamil dengan nilai probabilitas pada *pre test* (nilai p) adalah 0,473, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Nilai probabilitas pada *post test* (nilai p) adalah 0,505, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal ($p > 0,05$).

Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Uji Homogenitas

Nilai PSQI	Nilai p (<i>lavene test</i>)
	Nilai p
Sebelum perlakuan	0,761
Sesudah perlakuan	0,425

Pada hasil uji *lavene test* pada tabel diatas diperoleh data dengan nilai probabilitas (nilai p) sebelum perlakuan adalah 0,761, sedangkan nilai probabilitas (nilai p) sesudah perlakuan adalah 0,425. Nilai p lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data homogen, baik sebelum perlakuan maupun sesudah perlakuan.

Hasil Uji Hipotesis I dan II

Nilai PSQI pada perlakuan pertama yaitu pemberian senam hamil dengan yang dianalisis menggunakan *paired sampel t-test* diperoleh nilai probabilitas (p) sebesar 0,010. Nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis I dalam penelitian ini yang menyatakan ada pengaruh senam hamil terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III diterima. Pada perlakuan kedua yaitu pemberian yoga hamil dengan yang dianalisis menggunakan *paired sampel t-test* diperoleh nilai probabilitas (p) sebesar 0,008. Nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis II dalam penelitian ini yang menyatakan ada pengaruh yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III diterima.

Hasil Uji Hipotesis III

Uji hipotesis III adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur Ibu hamil trimester III . Pengujian hipotesis H_0 diterima apabila nilai $p > 0,05$ sedangkan H_0 ditolak apabila $p < 0,05$. Untuk menguji hipotesis III karena nilai normalitasnya adalah normal semua maka digunakan *independent samples t-test*.

Hasil *independent samples t-test* untuk komparabilitas nilai PSQI sesudah perlakuan pada kelompok I dan kelompok II adalah $p = 0,525$ ($p > 0,05$). Ini berarti bahwa H_0 diterima, sehingga tidak ada perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur Ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan Karakteristik Sampel

Pada penelitian ini sampel berjumlah 12 orang ibu hamil trimester III yang mengalami penurunan durasi tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berusia antara 24-36 tahun yang termasuk dalam kategori usia dewasa.

Pada rentangan umur 20-30 tahun merupakan kategori aman dalam kehamilan dan persalinan, karena fungsi fisiologis tubuh dan fungsi reproduksi masih bekerja secara normal. Sedangkan pada rentangan umur 31-40 tahun merupakan usia berat dalam kehamilan, karena pada umur tersebut telah terjadi kemunduran fungsi fisiologis organ-organ tubuh secara umum dan kemunduran fungsi reproduksi. Usia 20-40 merupakan masa dewasa muda. Pada masa ini secara kepribadian seorang wanita sudah siap secara kognitif, perkembangan intelegensia dan pola pikirnya sudah matang. Dengan mengikuti senam hamil, ibu hamil lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan nantinya (Wahyuni, 2013).

Berat badan responden dalam penelitian ini berkisaran antara 47-70 kg. Berubahnya titik berat tubuh seiring membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong ke depan akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang tulang punggung bagian bawah pun lebih melengkung serta otot otot tulang belakang memendek. Postur tubuh yang berubah seiring perkembangan janin yang ada di dalam perut yang dapat merubah susunan tulang tulang panggul seiring membesarnya rahim dan pertumbuhan janin yang bertahap secara fisiologis. Posisi tidur merupakan suatu kebiasaan di mana posisi tidur sebelum hamil dan sesudah hamil itu harus berbeda ibu hamil harus mampu melepaskan posisi tidur favorit dan terbiasa dengan posisi tidur yang baru dimana perut yang semakin membesar dan lebih mempersulit ibu hamil untuk tidur dengan nyaman (Sinclair, 2009).

Usia kehamilan responden dalam penelitian ini yaitu trimester III (28–36 minggu). Penurunan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga (28–42 minggu) adalah karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester ketiga. Ini merupakan refleksi dari kesadaran akan kehamilannya yang mendekati akhir, sehingga ada rasa takut akan proses persalinan yang tidak normal, kecemasan tentang apakah bayinya dapat lahir dengan selamat, dan khawatir apabila bayinya lahir dalam keadaan tidak normal. Ketidaknyamanan fisik berhubungan dengan perubahan bentuk tubuh, ketidaknyamanan fisik ini seperti sakit punggung bawah, dan rasa pegal-pegal pada badan. Kecemasan dan ketidaknyamanan fisik merupakan *stressor* yang dapat

merangsang sistem syaraf simpatis dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin atau *epinefrin*, sehingga dapat meningkatkan ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih gelisah dan tidak mampu berkonsentrasi. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan fisik lebih lanjut sehingga ibu hamil lebih sulit untuk tidur (Wahyuni, 2013).

Berdasarkan deskripsi data penelitian

Kelompok I mengalami perubahan nilai PSQI antara sebelum dan sesudah perlakuan yaitu dengan rerata sebelum perlakuan adalah 11,33 dan sesudah perlakuan 7,50. Sedangkan pada kelompok II juga terjadi perubahan nilai PSQI sebelum dan sesudah perlakuan yaitu dengan rerata sebelum perlakuan adalah 9,67 dan sesudah perlakuan 6,50. Perbedaan nilai PSQI dari kelompok I dan II dengan rerata 3,83 dan 3,17.

Berdasarkan Hasil Uji Penelitian

Hasil Uji Hipotesis I: Pemberian senam hamil dilakukan terhadap responden pada kelompok I menggunakan *paired samples t-test* diperoleh nilai $p=0,010$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian senam hamil berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur pada ibu hamil trimester III.

Senam hamil memberikan efek relaksasi yang berguna untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan yang dirasakan sehingga berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil. Senam hamil sangat membantu mengatasi gangguan tidur ibu selama kehamilan melalui gerakan gerakan dan latihan pernafasan dalam senam hamil. Salah satu manfaat senam hamil diantaranya yakni untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan rutin dan benar akan terasa efek relaksasi pada ibu hamil yang berguna untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan (Chilyatunnisa', 2015).

Hasil Hipotesis II: Pada penelitian ini didapatkan hasil pemberian senam hamil berdasarkan hasil pengolahan data PSQI sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok II menggunakan *paired samples t-test* diperoleh nilai $p=0,008$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian yoga berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur pada ibu hamil trimester III.

Senam yoga dapat mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III karena gerakan yoga menekankan pada pernapasan, meditasi, rileksasi yang akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir, sehingga pada senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik karena pengaruh *neuro transmitter endorfin* meningkat yang akan membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileksasi sehingga akan meningkatkan kualitas tidur dan olah napas senam yoga membuat otot-otot lebih relaks, pikiran lebih tenang, tubuh lebih segar, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi yang semuanya berpengaruh terhadap kenyamanan tidur (Rahma, 2014).

Hasil Hipotesis III: Hasil *independent sample t-test* untuk komparabilitas nilai PSQI sesudah perlakuan pada kelompok I dan kelompok II adalah $p=0,525$ ($p>0,05$). Ini berarti bahwa tidak ada perbedaan pengaruh senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III. Dari pernyataan tersebut senam hamil dan yoga sama baiknya dalam meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jannatin Aliyah (2016) yang berjudul Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa bahwa Kualitas tidur pada ibu

hamil dapat dipengaruhi oleh ketidaknyaman ibu karena adanya perubahan bentuk tubuh, seringnya ibu bangun dari tidur karena ingin berkemih dan karena adanya gerakan janin didalam rahim ibu. Senam hamil dapat membantu ibu untuk lebih rileks dan merasa lebih segar. Secara fisiologis, relaksasi dapat menggeser aktivitas saraf otonom dari saraf simpatis menjadi saraf parasimpatis. Saraf di parasimpatis adalah pusat pengontrol dalam mempertahankan keadaan tidur dan selama tidur aktivitas saraf parasimpatis meningkat sedangkan aktivitas saraf simpatis menurun. Dari hasil penelitian ini mengatakan bahwa ada perbedaan bermakna kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian senam hamil.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fathia Nurul Rahma (2014) yang berjudul Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III mengatatakan bahwa gerakan yoga menekankan pada pernapasan, meditasi, rileksasi yang akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir, sehingga pada senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik karena pengaruh neuro transmitter endorfin meningkat yang akan membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileksasi sehingga akan meningkatkan kualitas tidur. Dari hasil penelitian tersebut terdapat hubungan senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Keterbatasan Penelitian: Peneliti tidak dapat mengamati langsung keseharian sampel saat dirumah dan lingkungan misalnya melakukan aktivitas pekerjaan yang terlalu berat.

SIMPULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh senam hamil terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III.
2. Ada pengaruh yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III.

SARAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil simpulan dari penelitian ada beberapa saran yang disampaikan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Ibu Hamil
Untuk ibu hamil terutama yang sudah memasuki trimester III disarankan untuk mengikuti kelas senam hamil atau yoga mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan selama kehamilan.
2. Bagi Fisioterapis
Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pengaruh senam hamil dan yoga dapat meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III yang dapat diberikan kepada masyarakat selama kehamilan di setiap institusi pelayanan kesehatan seperti tersedianya tempat latihan dan pelatih yang memadai dapat dilakukan oleh tenaga profesional dengan biaya terjangkau. Peran fisioterapi pada kedua intervensi ini untuk mengurangi angka kematian ibu atau bayi dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah responden menjadi lebih dari 12 responden (>12 responden) dan waktu penelitian

menjadi lebih dari 3 minggu (>3 Minggu), mengontrol kegiatan sehari-hari responden di rumah dan lingkungan kerja serta mengembangkan lebih jauh manfaat yang dapat diambil dari senam hamil dan yoga.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, J. (2016). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Bobak, I. Lowdermilk, D. Jensen, M. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. (4thed). Alih bahasa: Wijayarini, M. Jakarta: EGC.
- Field, T. Diego, M. Reif, M. H. Figueiredo, B. Schan, B. S. and Khun, C. (2006). *Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns. Infant Behavior and Development*, 30 (2007): 127-13
- Hegard, H. K. (2010). *Experience of physical activity during pregnancy in Danish nulliparous women with a physically active life before pregnancy, a qualitative study. BMC Pregnancy and Childbirth*, 10 (33)
- Mandriwati. (2008). Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I. B. G. (2010). Ilmu Kebidanan, penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2. Jakarta: EGC
- Maretdhidta, C. A. (2013). Pengaruh *Back Massage* Durasi 20 Menit Dan 40 Menit Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur. Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- National Sleep Foundation. (2007). *Excessive sleepiness and sleep*. <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-related-problems/excessive-sleepiness-and-sleep>. diakses tanggal 11 maret 2016 pukul 13.46
- Perry. Potter. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Volume 1. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Rahma, F. N. (2014). Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santiago, J. R. Nollo, M. S. Kinzier, W. and Santiago, T. V. (2001). *Sleep and Disorders in Pregnancy. Annals of Internal Medicine*, 134(5):396-408
- Sharma, S. and Franco, R. (2004). Sleep and its Disorders in Pregnancy. *Wisconsin Medical Journal*, 103(5)
- Sinclair, Costance. 2009. Kondisi Ginekologi dan Pertimbangan Kehamilan serta Kontrasepsi. Buku Saku Kebidanan. Jakarta: ECG.
- Wahyuni. Ni'mah, L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *KEMAS* 8 (2) 145-152. Surakarta.