

**HUBUNGAN SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS PENINGKATAN
TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Disusun Oleh :

FATHIA NURUL RAHMA

J 120 121 020

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Hubungan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil
Trimester III

Naskah Publikasi Ilmiah ini Telah Disetujui oleh Pembimbing Skripsi untuk di
Publikasikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

FATHIA NURUL RAHMA

J120121020

Pembimbing I

Wahyuni, SSt.Ft, M.Kes

Pembimbing II

Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc

Mengetahui,

Ka. Prodi Fisioterapi FIK UMS



(Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc)

PERNYATAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : FATHIA NURUL RAHMA
NIM : J120121020
Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan/S1 Fisioterapi Transfer
Jenis Penelitian : Skripsi
Judul : Hubungan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalty kepada perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi mengembangkan ilmu pengetahuan
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih median / pengalih formatkan,
3. Mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya serta menampilkan dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta,
4. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak perpustakaan UMS, dari segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

- - Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. -

Surakarta, Juli 2014

Yang Menyatakan



FATHIA NURUL RAHMA

ABSTRAK

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI JULI 2014
54 HALAMAN**

FATHIA NURUL RAHMA

HUBUNGAN SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

**(Dibimbing Oleh: Wahyuni, SSt.Ft, M.Kes dan Isnaini Herawati,
S.Fis,M.Sc)**

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila ovum dibuahi dan pembuahan ovum akhirnya berkembang sampai menjadi fetus yang aterm (Guyton, 1997). Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidak seimbangan hormon progesterone dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Mandriwati, 2008). Agar seorang ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Depkes, RI, 1994). Berlatih senam yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010). Tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui hubungan senam yoga dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan metode *single Case Research* dengan metode B-A-B. Tempat penelitian di klinik Nismara Mom And Kids Surakarta dengan jumlah sample dua orang. Cara pengambilan sampel dengan metode purposive sampling yaitu sampel ditentukan dengan kriteria inklusi dan eklusi. Berdasarkan uji *Single Case Research* diketahui bahwa ada hubungan positif antara senam yoda dengan peningkatan kualitas hidup.

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

PENDAHULUAN

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

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis* dan *epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2004; Perry, et al, 2010).

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).

Kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi (Potter & Perry, 2006). Kebutuhan dasar

yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan akan tidur, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan (Perni, 2009). Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis.

Agar seorang ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Depkes, RI, 1994).

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

Berlatih senam yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang

dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010).

Berdasarkan fenomena tersebut penulis ingin mengetahui lebih mendalam tentang hubungan senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di klinik Nismara Surakarta.

Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan senam yoga dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Single Case Research* dengan desain B - A – B. Penelitian ini bertempat di Klinik Nismara Mom and Kids Surakarta. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2014 selama 3 minggu. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti senam yoga di Klinik Nismara, yang berjumlah 15 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis deksriptif sebagai analisa setiap data dari kedua responden, berikut hasil analisa data yang telah diperoleh :

Tabel 4.1 Hasil Analisa Data Responden

Responden	Sebelum Senam Yoga	Saat Senam Yoga	Setelah Senam Yoga
1	11	4	4
2	9	3	4

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dilihat dari responden 1 didapatkan hasil rata-rata nilai kuesioner PSQI selama 3 minggu. Sebelum dilakukan senam yoga didapatkan hasil rata-rata senilai 11 , pada saat senam yoga selama pengamatan didapatkan hasil rata-rata senilai 4, dan pada saat setelah melakukan senam yoga didapatkan hasil rata-rata senilai 4. Pada responden 2 sebelum dilakukan senam yoga didapatkan hasil rata-rata senilai 9 , pada saat senam yoga selama pengamatan didapatkan hasil rata-rata senilai 3, dan pada saat setelah melakukan senam yoga didapatkan hasil rata-rata senilai 4.

Data kualitas tidur diperoleh dari hasil kuesioner PSQI berdasarkan skala Likert dari 0-3, dimana skor 3 menggambarkan hal negatif. Pengkategorian kualitas tidur terbagi menjadi 2 kelompok , yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Rentan jumlah PSQI adalah 0 s.d 21 dari ketujuh komponennya. Kualitas tidur dikatakan baik apabila jumlah skor penilaian ≤ 5 , sedangkan kualitas dikatakan buruk apabila jumlah skor penilaian ≥ 5 .

Dapat disimpulkan dari data diatas bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil setelah mengikuti senam yoga. Dinilai dengan kategori pada kedua responden sebelum senam yoga memiliki kualitas tidur yang buruk, selama mengikuti senam yoga kaulitas tidur menjadi baik , dan setelah senam yoga kedua responden masih bisa mempertahankan kualitas tidur tetap baik.

Dari penenlitan yang dilakukan hasil kedua responden mengalami peningkatan kualitas tidur selama melakukan senam yoga dan setelah senam yoga, hal ini dibuktikan pada uji single case research dengan desain B - A - B, jadi penelitian ini membuktikan terdapat hubungan senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Tehnik senam yoga mengendalikan pernapasan dan pikiran. Latihan ini dapat menguatkan sistem pernapasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi dan menghilangkan kekacauan, dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh. Pernapasan juga memainkan peranan penting dalam metabolisme tubuh, yaitu proses tubuh menguraikan nutrisi (Weller, 2001). Manfaat nyata yang dapat dirasakan dari latihan ini adalah berkurangnya kelelahan, pikiran dan emosi menjadi tenang (Worby, 2007).

Gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya rileksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepas ketegangan otot. Ketika tubuh mulai rileks nafas menjadi santai dan dalam, sehingga sistem pernapasan dapat

beristirahat. Melambatnya ritme pernafasan ini akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap beraksi menerima pesan “aman” untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endoktrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik yang akan membuat tubuh menjadi rilek dan kualitas tidur dapat meningkat (Worby,2007).

Senam yoga menjadi cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan yang dilakukan di kelas prenatal karena dalam kelas ini latihan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan berbagai pendekatan latihan peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernapasan yang memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan janinnya seperti mengurangi stress dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan yang diperlukan untuk persalinan, penurunan akibat sakit punggung bagian bawah, mual, sakit kepala dan sesak nafas serta penurunan resiko persalinan premature, hipertensi pada kehamilan dan gangguan pertumbuhan janin (Wiadnyana, 2011).

KETERBATASAN PENELITIAN

Terdapat beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

- a. Penelitian ini hanya terbatas pada satu tempat dan responden dengan jumlah kecil, sehingga peneliti tidak bisa membandingkan dengan pada tempat lain, dan hanya mewakili kelompok kecil sebagai responden penelitian.
- b. Penelitian ini terbatas hanya pada variabel terikat saja yaitu kualitas tidur, masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil seperti kecemasan menghadapi persalinan, insomnia, dll.
- c. Peneliti tidak dapat mengamati langsung keseharian pasien saat dirumah dan lingkungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dengan membandingkan hasil penelitian dengan teori pada pembahasan ini maka dapat disimpulkan sesuai dengan hipotesis yaitu terdapat hubungan senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Nismara Mom & Kids Surakarta.

Saran

1. Bagi Masyarakat

Senam yoga belum banyak dilakukan sebagai intervensi yang dapat diterapkan selama kehamilan dalam membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini diharapkan pula dapat memberikan gambaran pengaruh senam yoga selama kehamilan terhadap kualitas tidur dan kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan

pada ibu hamil trimester III sehingga dapat termotivasi untuk melakukan senam yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan dan menghadapi pe

53

2. Bagi Fisioterapi

Senam yoga selama kehamilan termasuk dalam salah satu intervensi pada masa prenatal dalam mengatasi ketidaknyamanan dan meningkatkan kesejahteraan baik fisik maupun psikologis ibu hamil, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan senam yoga pada kualitas tidur ibu hamil trimester III yang dapat diberikan kepada masyarakat selama kehamilan di setiap institusi pelayanan keperawatan seperti tersedianya tempat latihan dan pelatih yang memadai dapat dilakukan oleh tenaga profesional dengan biaya terjangkau. Peran fisioterapi pada senam yoga ini untuk mengurangi angka kematian ibu atau bayi dan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian berikutnya dan mengembangkan lebih jauh manfaat yang dapat diambil dari senam yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi L. Endang. (2007). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Edisi I, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. Hal 94.
- American Sleep Disorders Association Accreditation Committee. 1994. *Standardsfor accreditation of sleep disorders centers*. Rochester, Minnesota: American Sleep Disorders Association

- Amy E. Beddoe I and Kathryn A. Lee. (2008). Mind-body interventions during pregnancy. JOGNN. <http://jognn.awhonn.org>. diakses jumat 7 februari 2014
- Basford & Oliver, S. (2006). *Teori dan praktik keperawatan pendekatan integral pada asuhan pasien*. Jakarta: EGC
- Bobak.I., Lowdermilk. D., Jensen, M. (2005). *Buku aja keperawatan maternitas*. (4thed). Alih bahasa: Wijayarini, M. Jakarta: EGC.
- Briones et al.(1996). Sleepiness and Health: Relationship between sleepiness and general health status. *Sleep*, 19 (7), 583-588. Diakses tanggal 20 april 2014
- Buysse, D. J., et al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research*, Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd. Diakses tanggal 20 april 2014
- Chayatin N, Mubarak. 2007. *Buku Ajar kebutuhan Dasar Manusia: Teori, Aplikasi Dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Depkes RI. (2010) *Strategi akselerasi pencapaian targer MSGs 2012*.http://www.target_mdgs.Pdf. Diakses jumat 7 februari 2014.
- Eli Rusmita. 2011. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan*. <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20280672-T%20Eli%20Rusmita.pdf>. Diakses pada Jumat, 07 februari 2014.
- Ferry E Shannon, et.al. (2010). *Maternal child nursing care*.(4thed). Mosby Elsevier.Maryland heights, Missouri.
- Hardman.1996. *Senam Hamil*. Jakarta: Arcan
- <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-related-problems/excessive-sleepiness-and-sleep>. Diakses pada tanggal 20 april 2014
- Indiarti, MT. (2009). *Paduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. (10thed). Yogyakarta: Diglossia media.
- Kozier, et al. 2004. *Foundamentals of nursing consepts process, and practice*, New Jersey: Pearson Prentise Hall.
- Kozier. 2010. *Buku Ajr Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta. EGC
- Leung. P.L., Hul, D.S, Leung. T.N., Yeun. P.M., & Lau. T.K, (2005). *Sleep disturbances in chines pregnant women*. *BLOG : An Internasional Journal of Obstwtris and Gynoecology*, 112 (11), 1568-1571.

Maas, J. B. (2002). *Power Sleep: Kiat – kiat sehat untuk mencapai kondisi dan prestasi puncak*. Bandung: Kaifa

Mandriwati. 2008. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC.

Martin G & Micheal G. *Burkets Oral Medicine Diagnosis & Treatment*. 10th ed. New Delhi: Elsevier, 2003:96-97 National Sleep Foundation, 2008. *Fatigue and Excessive Sleepiness*. Available

Musbikin. (2005). *Panduan Ibu Hamil dan Melahirkan*. Cetakan I. Jakarta Mitra pustaka.

Nerendran, S. (2009). *Yoga improves pregnancy outcomes source: journal of Alternative and Complementary medicine* 2005. Diakses pada tanggal 20 april 2014.

Perry, et al. (2010). *Maternal child nursing care*. (4th ed). Elsevier. Mosby

Potter & Perry. (2006). *Fundamental keperawatan; Konsep, proses, dan praktik*, Edisi 4, Jakarta: EGC.