

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Tempat Penelitian

Praktik mandiri bidan Appi Ammelia merupakan tempat fasilitas kesehatan untuk melakukan pelaksanaan serangkaian kegiatan pelayanan kebidanan dan praktik kedokteran yang dilakukan oleh bidan Appi Ammelia dan dokter jaga yang ada di praktik mandiri bidan. letak PMB Appi Ammelia dengan kota kecamatan berjarak 5 km. Gambaran wilayah terdiri dari sebagian besar dataran rendah dan sebagian besar merupakan tanah berbukit yang subur sehingga banyak bermunculan perumahan kelas menengah ke bawah. PMB Appi Ammelia dibawah naungan wilayah kerja Puskesmas Kasihan 1 yang terletak di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta desa kasihan bantul. Bidan yang menjalankan praktik ini salah satu bidan sangat ramai di desa kasihan bantul dimana mayoritas pasien adalah masyarakat dari menengah kebawah sampai dengan keatas. Bidan pada fasilitas kesehatan ini adalah bidan yang sudah tergabung dalam Ikatan Bidan Indonesia serta sudah menyandang sebagai bidan delima, yang artinya sebuah sistem standar untuk kualitas layanan terpadu yang diberikan oleh bidan swasta. Pelayanan yang diberikan ini berfokus pada kegiatan sesuai dengan peran bidan yaitu sebagai pelaksana, pendidik, pengelola dan peneliti. Bidan Appi dikenal dengan kualitas pelayanan yang bagus, ramah serta berkualitas.

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Appi Ammelia yaitu rumah yang dijadikan tempat praktik terdiri dari beberapa ruangan antara lain ruang tunggu, ruang pendaftaran, pemeriksaan, ruang bersalin, ruang nifas, ruang menyusui, serta ruang yoga, namun yang tersedia hanya yoga kehamilan, untuk yoga setelah melahirkan atau nifas belum tersedia dipraktik tersebut. Ruangan yang tersedia sudah sesuai dengan standar tempat fasilitas kesehatan. Pada pelayanan di praktik mandiri bidan antara lain pemeriksaan kehamilan, persalinan, pemeriksaan atau kunjungan ulang

nifas, pemeriksaan bayi baru lahir, imunisasi bayi dan balita, pemasangan atau penggunaan keluarga berencana (KB), pengobatan umum yang bekerja sama dengan dokter serta pelayanan kesehatan lainnya.

Pada penilaian Kualitas tidur yang dilakukan terhadap ibu pasca melahirkan yaitu ibu mulai tidur pada malam hari, ibu bangun pada pagi hari, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur pada malam hari, berapa lama tidur pada malam hari, tidak dapat tertidur malam dalam waktu 30 menit, bangun tengah malam atau dini hari, bangun untuk ke kamar mandi, susah bernafas atau tidak nyaman, batuk, merasa kedinginan, merasa kepanasan, mimpi buruk, merasa nyeri, mengalami masalah yang dapat menyebabkan tidur pada malam hari, penggunaan obat tidur, merasa mengantuk ketika melakukan aktifitas.

Di tempat praktik mandiri bidan Appi Ammelia untuk jam pelayanan pagi pukul 07.00 dan tutup pukul 21.00. pada pelayanan persalinan yaitu 24 jam. Serta memiliki 9 asisten bidan yang tentunya sudah mempunyai surat tanda registrasi bidan dan mempunyai pengalaman dalam pelayanan yang memadai.

B. Hasil

Penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Postnatal* yoga terhadap kualitas tidur ibu pasca melahirkan di Praktik Mandiri Bidan Appi Ammelia di Desa Kasihan Bantul tahun 2022” dilakukan dengan cara memberikan perlakuan intervensi berupa yoga postnatal. Bab ini akan membahas mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan November-Desember 2022. Responden yang berpartisipasi pada penelitian adalah ibu ibu setelah melahirkan baik *primipara* maupun *multipara* yang menjadi klien di PMB Appi Ammelia di Desa Kasihan Bantul Tahun 2022. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 32 orang dengan rincian 16 responden sebagai kontrol dan 16 responden sebagai pemberi perlakuan. Penilaian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur ibu pasca melahirkan dengan menggunakan kuesioner, dan untuk pemberian

yoga postnatal yaitu selama 2 minggu dengan 1 minggu 2 kali perlakuan, jadi total yang diberikan yaitu 4 kali perlakuan selama 2 minggu, ada pemberian pertama dilakukan dengan cara langsung kemudian perlakuan kedua dan ketiganya secara zoom atau video call, kemudian untuk yang ke-4 dengan cara langsung dan tidak langsung sesuai kesediaan responden.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan diawal memperkenalkan diri kepada responden dengan sebelumnya mendapatkan kontak dari bidan Appi Ammelia serta membuat surat pernyataan untuk menjaga privasi responden. Kemudian memastikan identitas responden, menyampaikan penjelasan dan tujuan yang akan dilakukan, setelah itu memberikan pertanyaan kepada pasien jika ada yang diinginkan ditanyakan dipersilahkan, selanjutnya melakukan penandatanganan surat inform consent sebagai tanda bahwa responden bersedia. Peneliti melakukan *pretest* berupa penilaian skor kualitas tidur yaitu kuesioner PSQI. Kuesioner tersebut diberikan kepada peneliti dengan cara membantu menyampaikan agar responden mengerti dan memahami kalimat pertanyaan yang ada di kuesioner. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan atau intervensi berupa gerakan *postnatal* yoga dengan dipandu oleh peneliti.

Pada pelaksanaan *postnatal* yoga yang diberikan kepada responden selama 2 minggu dengan rincian 1 minggu 2 kali intervensi atau perlakuan. Total yang dilakukan yaitu 4 kali selama 2 minggu dengan berdurasi minimal 20-30 menit. Pada pelaksanaan latihan *postnatal* yoga tersebut sesuai dengan teori penelitian (L. M. Winarni et al., 2020) yang mengatakan bahwa penatalaksanaan dilakukan minimal 2 kali dalam 1 minggu, serta teori penelitian (H.S et al., 2022) yang melakukan pelaksanaan intervensi yoga *postnatal* 2 kali dalam 1 minggu. Adapun kendala pada kejadian dilahan responden yang mempunyai bayi, ada beberapa responden yang tinggal sendiri tanpa bantuan pihak keluarga jadi untuk pelaksanaan sedikit terganggu karena harus mengurus bayi yang terkadang rewel, jadi ada beberapa tambahan waktu saat intervensi dilakukan. Setelah dilakukan intervensi selama 2 minggu dengan rincian 4

kali selanjutnya peneliti melakukan *post test* atau pengkajian kedua untuk mengetahui kualitas tidur setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan kuesioner PQRS. Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan November-Desember tahun 2022 sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap ibu pasca melahirkan di PMB Appi Ammelia di Desa Kasihan Bantul Tahun 2022 menunjukkan gambaran hasil penelitian tentang karakteristik responden meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan kualitas tidur.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi dan Karakteristik Ibu Pasca
Melahirkan Kelompok Intervensi dan Kontrol

No	Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
		Frekuensi (n)	Persentase %	Frekuensi (n)	Persentase %
1.	Usia	16	100	15	94
	20-35 Tahun			1	6
2.	> 35 Tahun				
	Pendidikan				
	SD	1	6	6	37
	SMP	3	19	8	50
	SMA/SMK	8	50	8	50
	Diploma	2	12	1	6
3.	Sarjana	2	12	1	6
	Pekerjaan				
	IRT	11	69	13	81
	Karyawan	5	31	2	12
4.	PNS			1	6
	Paritas				
	P1	10	62	7	44
	P2	6	37	8	50
	P3				
	P4			6	19

Tabel 4.1 mendefinisikan bahwa total responden yang diberikan treatment sebanyak 16 orang ibu pasca melahirkan baik primipara maupun multipara. Mayoritas ibu pasca melahirkan berusia 20-35 tahun sebanyak 16 orang. Responden yang berpendidikan terakhir SD 1 sejumlah orang, SMP 3 orang, SMA/SMK 8 orang, Diploma 2 orang dan Sarjana sebanyak 2 orang. Selanjutnya untuk pekerjaan sebanyak 11 orang yaitu ibu rumah tangga dan karyawan sebanyak 5 orang. Selanjutnya untuk paritas untuk klasifikasi P1 atau ibu baru melahirkan 1 kali sebanyak 10 orang sedangkan untuk klasifikasi P2 atau ibu lebih dari satu kali melahirkan sebanyak 6 orang.

Pada kelompok kontrol Mendefinisikan bahwa total responden yang tidak diberikan treatment sebanyak 16 orang ibu pasca melahirkan baik primipara maupun multipara. Mayoritas ibu pasca melahirkan berusia 20-35 tahun sebanyak 15 orang. Responden yang berpendidikan terakhir SD 6 sejumlah orang, SMP 8 orang, SMA/SMK 8 orang, Diploma 1 orang dan Sarjana sebanyak 1 orang. Selanjutnya untuk pekerjaan sebanyak 13 orang yaitu ibu rumah tangga dan karyawan sebanyak 2 orang, selanjutnya untuk PNS sebanyak 1 orang. Kemudian untuk paritas untuk klasifikasi P1 atau ibu baru melahirkan 1 kali sebanyak 7 orang sedangkan untuk klasifikasi P2 atau ibu lebih dari satu kali melahirkan sebanyak 8 orang dan untuk ibu melahirkan sebanyak 4 kali berjumlah 1 orang.

2. Nilai Skor Kualitas Tidur Ibu Melahirkan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Latihan Postnatal yoga kelompok perlakuan.

Tabel 4.2
Kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan *postnatal* yoga pada ibu pasca melahirkan kelompok Intervensi dan Kontrol

No.	Kualitas Tidur	Intervensi				Kontrol			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Baik	1	6,3	7	43,8	0	0	0	0
2.	Buruk	15	93,8	9	56,3	16	100	16	100
	Jumlah	16		16		16		16	

Berdasarkan table diatas didapatkan bahwa sebelum postnatal yoga diketahui 15 (93,8%) responden dengan kualitas tidur buruk dan sesudah dilakukan postnatal yoga diketahui 9 (56,3%) responden dengan kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur sesudah dilakukan postnatal yoga.

Sedangkan pada kelompok kontrol diketahui bahwa kualitas tidur ibu pasca melahirkan saat dilakukan pengkajian awal didapatkan 100% dengan kualitas tidur buruk dan saat dilakukan pengkajian kedua didapatkan 100% responden masih memiliki kualitas tidur buruk.

3. Analisa Pengaruh Latihan Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Pasca Melahirkan
- a. Analisis Uji Normalitas

Tabel 4.3
Hasil Uji Normalitas Data

No	Kelompok	Statistic	Df	Signifikansi
1.	Perlakuan	0,845	16	0,012
2.	Kontrol	0,812	16	0,004

Berdasarkan hasil uji normalitas pada penelitian ini didapatkan nilai signifikansi $(0,012; 0,004) < 0,05$, sehingga data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas ini maka analisis data bivariat menggunakan *uji Mann Whitney*.

b. Analisis Bivariat

Tabel 4.4
Pengaruh *postnatal* yoga terhadap kualitas tidur pada ibu pasca bersalin

Kelompok	N	Perbedaan rata-rata	Pvalue
Perlakuan	16	2,69	0,000
Kontrol	16	0,81	

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa perbedaan rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok perlakuan adalah 2,69 dan pada kelompok kontrol adalah 0,81. Sedangkan hasil *uji mann whitney* didapatkan *p value* $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh *postnatal* yoga terhadap kualitas tidur pada ibu pasca bersalin.

C. Pembahasan

1. Kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan *postnatal* yoga pada ibu pasca melahirkan kelompok perlakuan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum *postnatal* yoga diketahui 15 (93,8%) responden dengan kualitas tidur buruk dan sesudah dilakukan *postnatal* yoga diketahui 9 (56,3%) responden kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur sesudah dilakukan *postnatal* yoga.

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tidurdan mendapatkan jumlah tidur yang tepat. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur nyenyak, kesegaran pagi dan semangat (Agustin, 2012). Ibu postpartum sangat membutuhkan istirahat yang baik untuk memulihkan kondisi fisiknya. Kurangnya istirahat pada ibu nifas menyebabkan

beberapa dampak seperti menghasilkan penurunan jumlah ASI, memperlambat proses regresi uterus, meningkatkan perdarahan, menyebabkan depresi dan kesulitan dalam merawat bayi. Kebutuhan istirahat ibu menyusui minimal 8 jam sehari yang dapat dipenuhi dengan istirahat siang dan malam.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada ibu pasca melahirkan yaitu dengan melakukan *postnatal* yoga. *Postnatal* Yoga adalah latihan yoga yang bertujuan memulihkan fisik dan mental ibu setelah melahirkan. Di tinjau dari segi fisik, *postnatal* juga bertujuan menguatkan otot-otot yang berperan selama kehamilan dan proses persalinan. Dari segi mental, *postnatal* yoga juga dapat mengurangi stress dan kelelahan dalam menghadapi perubahan (Pratignyo, 2014)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprina et al., 2021) yang menunjukkan *mean* kualitas tidur pada ibu nifas sebelum pemberian intervensi 8,79 dengan kualitas tidur minimal 4 dan 14. *mean* kualitas tidur pada ibu nifas setelah dilakukan *postnatal* yoga 5,50 dengan kualitas tidur minimal 3 dan maximal 9. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur sesudah melakukan *postnatal* yoga.

Menurut peneliti, ibu pasca melahirkan memiliki risiko gangguan kualitas tidur, hal ini disebabkan oleh perasaan ibu yang lelah dalam mengurus bayinya sehingga mengurangi waktu tidur. Gangguan kualitas tidur pada ibu pasca melahirkan memiliki beberapa dampak salah satunya yaitu penurunan produksi ASI, sehingga perlu diatasi dengan segera. Salah satu cara mengatasi gangguan kualitas tidur pada ibu pasca melahirkan yaitu dengan melakukan *postnatal* yoga.

2. Kualitas tidur pada ibu pasca melahirkan kelompok kontrol

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu pasca melahirkan saat dilakukan pengkajian awal didapatkan 100% dengan kualitas tidur buruk dan saat dilakukan pengkajian kedua didapatkan 100% respon dan masih memiliki kualitas tidur buruk.

Pola tidur ibu post-partum sebagian besar terganggu. Gangguan tidur adalah kelainan yang bisa menyebabkan masalah pada pola tidur, baik karena tidak bisa tertidur, sering terbangun pada malam hari, atau ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun. Penyebab ibu postpartum yang mengalami gangguan tidur diantaranya adalah kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan bayi, menimang bayi setiap saat dapat menyebabkan istirahat ibu kurang sehingga tidur/istirahat ibu menjadi terganggu (Mansyur dan Temu, 2014).

Gangguan tidur pada post-partum dapat berkontribusi dalam peningkatan stres ibu dan lebih rentan terhadap suasana hati. Pola tidur ibu mengalami gangguan dan menjadi lebih sering terbangun karena bayinya. Depresi postpartum, mood seorang ibu berpengaruh juga terhadap kualitas tidur pada ibu postpartum (Yang et al., 2020). Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada masa postpartum sangat dibutuhkan, penting bagi ibu yang sedang menyusui dan ibu dalam masa pemulihan setelah hamil dan melahirkan. Kebutuhan istirahat bagi ibu menyusui minimal 8 jam sehari (Sari & Anggorowati, 2020).

Menurut peneliti, kualitas tidur ibu pasca melahirkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang ditinjau dari penilaian pertama dan penilaian kedua disebabkan oleh tidak adanya penanganan pada ibu. Sedangkan kualitas tidur ibu pasca melahirkan harus dijaga dengan baik agar ibu tetap nyaman dalam menjalani kehidupan pasca melahirkan dan fokus dalam menjaga anaknya.

3. Pengaruh *postnatal* yoga terhadap kualitas tidur pada ibu pasca bersalin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok perlakuan adalah 2,69 dan pada kelompok kontrol adalah 0,81. Sedangkan hasil uji *mann whitney* didapatkan *p value* $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh *postnatal* yoga terhadap kualitas tidur pada ibu pasca bersalin.

Peningkatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu postpartum dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat dengan memberikan obat-obatan golongan benzodiazepine, non-benzodiazepine dan miscellaneous sleep promotingagent. Penatalaksanaan secara farmakologi dapat memberikan risiko pada ibu postpartum. Efek samping dari obat tidur termasuk mengantuk, pusing, depresi dan mual dan disamping itu, obat ini dapat dengan mudah menyebabkan ketergantungan dan kecanduan(Sari & Anggorowati, 2020)

Terapi farmakologi yang dapat diterapkan pada ibu pasca melahirkan salah satunya adalah *postnatal* yoga. *Postnatal* yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan nutrisi keseluruhan tubuh, membuat relaksasi pada otot panggul dan otot – otot rahim. Efek stimulasi yoga terhadap sistem saraf, terutama otak mampu meningkatkan sirkulasi darah kehipotalamus sebagai pengatur tidur sehingga berefek dalam menormalkan siklus tidur(Aprina et al., 2021)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh(Rahmawati et al, 2014) yang menunjukkan efek aktifitas senam yoga menunjukkan hasil bahwa Ny. R yang menjadi subjek penelitian mengatakan dirinya lebih tenang, rileks, dan badannya lebih nyaman.

Mekanisme yoga meningkatkan kualitas tidur yaitu yoga dapat mempengaruhi hipotalamus untuk meningkatkan produksi beta endorphin yaitu suatu morfin alami tubuh yang akan menyebabkan stabilitas emosi serta membuat rileks tubuh. Kondisi tenang dan rileks inilah yang akan mendorong untuk memulai tidur sampai hingga masuk ke dalam fase tidur lelap. Selain itu efek dari yoga adalah menurunkan ketegangan otot sehingga peredaran darah lancar, oksigen yang dibawa ke otak pun terpenuhi. Hal tersebut menunjang untuk memasuki fase tidur yang lebih dalam (Andarwulan & Hubaedah, 2021)

Menurut peneliti, postnatal yoga dapat diterapkan pada ibu pasca melahirkan sebagai upaya untuk membuat ibu pasca melahirkan merasa rileks dan mengatasi ketidaknyamanan ibu seperti gangguan kualitas tidur. Hal ini terlihat bahwa ibu yang diberikan postnatal yoga diketahui mengalami peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan intervensi postnatal yoga.