

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan ialah proses yang terjadi pada seorang wanita sebagai tahapan pertumbuhannya. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari dimana setara dengan 40 minggu (9 bulan dan 7 hari), dimulai ketika hari pertama menstruasi terakhir ibu. Masa kehamilan dikategorikan dalam 3 trimester, yaitu trimester I (0–12 minggu), trimester II (12–28 minggu), dan trimester III (28–40 minggu) (Sanjaya Riona dkk, 2021). Ketidaknyamanan yang dialami pada trimester III kehamilan berupa peningkatan frekuensi buang air kecil, pembesaran rahim, nyeri punggung, gerakan janin, dan perubahan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur ibu hamil (Manullang, 2021)

World Health Organization (WHO) melaporkan 41,8% wanita hamil di dunia menderita insomnia, salah satu masalah tidur yang mempengaruhi mereka. Diperkirakan bahwa 48,2% wanita hamil di Asia, 57,1% di Afrika, 24,1% di Amerika, dan 25,1% di Eropa menderita sulit tidur. Sementara itu, 64% wanita hamil di Indonesia melaporkan mengalami penurunan kualitas tidur. Daerah Yogyakarta, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil mencapai 74,6%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Berbah, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, ditemukan 79,4% ibu hamil trimester III merasakan gangguan tidur yang signifikan. Jumlah tersebut, 76,2% cukup sering merasakan permasalahan tidur saat malam hari, 73% akibat terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi lebih dari tiga kali dalam seminggu, dan 71,4% merasa kepanasan di malam hari dengan frekuensi yang sama (Sri Wulandari, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan (A. Wulandari dkk., 2021) di Sleman, ditemukan bahwa 68% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik, seperti sering buang air kecil (73%). Selain itu, 32% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan psikologis.

Kualitas tidur buruk dapat berakibat pada kondisi fisiologis, yaitu berkurangnya energi untuk menjalani kegiatan harian, munculnya kelelahan dan lemah, menurunnya daya tahan tubuh. Gangguan tidur juga memengaruhi aspek psikologis, menyebabkan perasaan tidak nyaman, ketidakstabilan emosional, peningkatan tingkat stress, munculnya gejala depresi dan kecemasan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Gangguan tidur yang dialami wanita hamil berdampak negatif terutama kondisi kesehatan seperti, peningkatan denyut jantung dan hipertensi akibat stress dan depresi pada ibu hamil dapat berdampak buruk bagi janin, meningkatkan risiko kelahiran premature, BBLR, preeklamsia, bahkan abortus pada bayi (Ikhfa Aulya dkk., 2024)

Prenatal yoga merupakan suatu pendekatan yang dipraktikkan ibu hamil untuk mengatasi permasalahan tidur. Yoga dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kualitas tidur dengan merangsang produksi hormon melatonin, yang berperan dalam tahapan tidur. Yoga prenatal terbukti dapat mengurangi stres dengan menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan gangguan tidur. Teknik pernapasan dalam yoga meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, termasuk otak, yang berkontribusi pada relaksasi dan peningkatan efisiensi tidur. Di samping itu, peregangan yang dilakukan dalam yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot serta melancarkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi ketegangan otot dan nyeri yang sering menjadi penyebab gangguan tidur pada ibu hamil (E. Wulandari, 2024).

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Wati Subagya, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari petugas kesehatan setempat, mengatakan banyak ibu hamil di daerah ini yang mengeluhkan kesulitan tidur sekitar 8 dari 10 ibu hamil, terutama trimester III kehamilan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap

Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta".

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya, Kabupaten Sleman, Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melakukan analisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya, sebelum dan setelah mengikuti prenatal yoga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III.
- b. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya, sebelum mengikuti prenatal yoga.
- c. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya, setelah mengikuti prenatal yoga.
- d. Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori mengenai pengaruh aktivitas fisik, khususnya prenatal yoga, terhadap kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi peneliti dengan meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam

menerapkan konsep-konsep teoritis yang dipelajari selama studi akademis. Secara khusus, penelitian ini mengeksplorasi efek yoga prenatal terhadap kualitas tidur ibu hamil, sekaligus memperdalam pemahaman tentang tantangan yang dihadapi ibu hamil dalam upaya mereka meningkatkan kualitas tidur.

b. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Penelitian dapat memberikan informasi yang berguna bagi ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga dalam meningkatkan kualitas tidur selama trimester III, serta menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam mengatasi gangguan tidur.

c. Bagi Petugas Kesehatan (Bidan/Instruktur Yoga)

Penelitian dapat dijadikan acuan tenaga medis atau bidan dalam memberikan edukasi dan saran tentang cara meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, khususnya melalui pendekatan lebih holistik, seperti prenatal yoga.

d. Bagi PMB Wati Subagya

Mampu menambah wawasan pengetahuan dalam berfikir ilmiah dan masukan bagi pengembangan terapi komplementer.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian/ tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Hajratul azward.	Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (2020)	<i>Design</i> penelitian : <i>Quasi eksperimen</i> dengan pendekatan <i>Non Equivalent Control Group Variable</i> dependent: kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga <i>Variable independent</i> : yoga prenatal	Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan prenatal yoga berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga, ditunjukkan dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,005$).	Penelitian sebelum : Tempat penelitian dilakukan di puskesmas ma'rang kabupaten pangkajene, subjek peneliti ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 28 minggu yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Ma'rang. Penelitian sekarang: Tempat penelitian PMB Wati subagya, subjek peneliti adalah ibu hamil usia kehamilan 28-32 minggu yang rutin melakukan ANC (<i>antenatal care</i>) di PMB Wati Subagya.
2.	Ifadah Faidotun.	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester (2025)	Penelitian ini menggunakan Pendekatan <i>pra Experimental</i> dengan <i>one group pretest-posttest design</i> .	Dari 31 responden (96.9%) ibu hamil tm III sesudah dilakukan prenatal yoga responden yang memiliki kualitas tidur meningkat yaitu sejumlah 29 responden (90.6%)	Penelitian sebelum : Metode penelitian total sampling, Subjek penelitian seluruh ibu hamil yang belum pernah melakukan senam yoga ,Tempat penelitian posyandu desa mergosari kecamatan singgahan. Penelitian sekarang: Metode penelitian ,Tempat penelitian PMB Wati subagya, subjek peneliti adalah ibu hamil usia kehamilan 28-32 minggu yang rutin melakukan ANC (<i>antenatal care</i>) di PMB Wati Subagya.
3.	Husaema & Sonda.	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>pre-experiment</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya efektivitas yang signifikan ($p=0.000 < 0.05$), yang	Penelitian sebelum : Metode penelitian purposive sampling,, Subjek penelitian, Tempat penelitian

	Trimester Iii Di Tpmh Hj. A. Nani Nurcahyani (2024).	dengan desain <i>one group pretest-posttest.</i>	membuktikan bahwa prenatal yoga berpengaruh positif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST.	TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST. Penelitian sekarang: Tempat penelitian PMB Wati subagya, Metode penelitian:	
4.	Susanti et al.	<i>The Effect of This Prenatal Yoga on Changing Sleep Quality Among Third Trimester Primigravida in Posyandu Mawar 19 Batam City (2024)</i>	<i>This study includes a control group design and is a quasi-experimental study.</i>	<i>The results of this study were analyzed using the purposive sampling technique. The data was analyzed using the Wilcoxon test (p < 0.05). The statistical test findings indicate that the control group (p-value 0.001 <0.05) and intervention (p-value 0.001 <0.05) both exhibited a significant difference</i>	Penelitian sebelum : populasi 60 ibu hamil, di posyandu mawar 19 batam, desain penelitian kelompok kontrol 30 ibu hamil. Penelitian sekarang: populasi 40 ibu hamil, tempat di PMB wati subagya, desain penelitian <i>one-group pretest posttest.</i>
5.	Wulandari & Andriyani.	Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan Kabupaten Karanganyar	Penelitian ini adalah deskriptif studi kasus.	Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur sedang menjadi kualitas tidur baik dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur ringan.	Penelitian sebelum : responden 2 ibu hamil, tempat di desa genengan kabupaten karanganyar, Penelitian sekarang : responden 30 ibu hamil, tempat di prambanan kabupaten sleman,