

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di PMB Wati Subagya, yang berlokasi di Ketandan, Madurejo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. PMB ini merupakan salah satu tempat praktik bidan yang melayani ibu hamil, termasuk pemeriksaan kehamilan (ANC), persalinan normal, pemantauan tumbuh kembang bayi, serta perawatan pascamelahirkan. Seluruh layanan ditangani oleh tenaga bidan yang berpengalaman dan memiliki kompetensi tinggi

Fasilitas di PMB Wati Subagya dirancang untuk menunjang pelaksanaan layanan kebidanan secara maksimal. Ruang yang tersedia antara lain ruang untuk pemeriksaan kehamilan, ruang persalinan, ruang nifas, ruang konsultasi, serta ruang khusus untuk layanan penunjang seperti yoga prenatal dan senam hamil. Semua fasilitas dilengkapi dengan alat-alat medis standar, seperti alat pemantau detak jantung janin dan perlengkapan lainnya dalam kebutuhan proses melahirkan dan perawatan bayi baru lahir.

Keunggulan PMB Wati Subagya ini terletak pada pendekatan layanan non-farmakologis yang bersifat holistik. Untuk menunjang kenyamanan dan kesiapan psikologis ibu hamil, PMB rutin menyelenggarakan kelas yoga dan senam hamil setiap hari rabu dan sabtu, serta memberikan edukasi mengenai teknik relaksasi menjelang persalinan. Selain layanan kuratif, PMB Wati Subagya juga berkomitmen pada aspek promotif dan preventif dengan cara aktif mengedukasi masyarakat tentang perawatan selama kehamilan, pemenuhan gizi seimbang, pentingnya keterlibatan suami selama proses kehamilan, dan informasi seputar menyusui.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi gravida, pekerjaan, dan aktivitas fisik. Jumlah total responden dalam penelitian ini adalah 30 orang ibu hamil trimester III.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya

Karakteristik	Frekuensi (f)	Peresentase (%)
Gravida		
Multigravida	18	58,1
Primigravida	12	38,7
Total	30	100
Pekerjaan		
Bekerja	10	32,3
Tidak Bekerja	20	64,5
Total	30	100
Aktivitas		
Berat	10	32,3
Ringan	20	64,5
Total	30	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.1 diperoleh yaitu karakteristik gravida sebanyak 18 (58,1%) responden berada di multigravida, dan sebagian berada di primigravida sebanyak 12 (38,7%) responden. Karakteristik pekerjaan Sebagian besar tidak bekerja sebanyak 20 (64,5%) responden, dan sebanyak 10 (32,3%) responden yang bekerja. Karakteristik Aktivitas sehari-hari Sebagian besar responden berada pada aktivitas ringan sebanyak 20 (64,5%) responden, dan sebanyak 10 (32,3%) responden aktivitas berat.

b. Analisis Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya

Kualitas Tidur	Intervensi			
	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Baik	2	6,7	26	86,7
Buruk	28	93,3	4	13,3
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.2 sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk sebesar 28 (93,3%) responden, sebanyak 2 (6,7%) responden mengalami kualitas tidur yang baik. Setelah intervensi, terjadinya peningkatan kualitas tidur, yaitu sebesar 26 (86,7%) responden mengalami kualitas tidur baik, sedangkan 4 (13,3%) responden lainnya tetap mengalami kualitas tidur buruk.

Tabel 4. 3 Crosstab Karakteristik dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya

No	Karakteristik	Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Prenatal Yoga						Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Prenatal Yoga					
		Baik		Buruk		Total		Baik		Buruk		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	Gravida												
	Primigravida	0	0	12	42.9	12	40.0	8	30.8	4	100.0	12	40.0
	Multigravida	2	100.0	16	57.1	18	60.0	18	69.2	0	0	18	60.0
	Total	2	100	28	100	30	100	26	100	4	100	30	100
2	Pekerjaan												
	Bekerja	0	0	10	35.7	10	33.3	10	38.5	0	0	10	33.3
	Tidak Bekerja	2	100.0	18	64.3	20	66.7	16	61.5	4	100.0	20	66.7
	Total	2	100	28	100	30	100	26	100	4	100	30	100
3	Aktivitas												
	Ringan	2	61.5	18	64.3	20	66.7	16	61.5	4	100.0	20	66.7
	Berat	0	38.5	10	35.7	10	33.3	10	38.5	0	0	10	33.3
	Total	2	100	28	100	30	100	26	100	4	100	30	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan berupa prenatal yoga. Sebagian besar ibu hamil mengalami kualitas tidur yang belum optimal sebelum diberikan perlakuan. Namun setelah

diberikan prenatal yoga mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang dapat di kategorikan dalam kualitas tidur baik.

3. Analisis Bivariat

Pengaruh Prenatal Yoga Sebelum dan Sesudah Intervensi Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III

Analisis statistic penelitian menggunakan uji statistic non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*, yang dianalisis dengan perangkat lunak IBM SPSS Statistic versi 27. Kriteria pengambilan keputusan ditetapkan sebagai berikut: apabila nilai signifikansi (*p-value*) $\leq 0,05$, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil analisis uji *Wilcoxon* dalam penelitian disajikan tabel 4.3.

Tabel 4. 4 Analisis Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya

*Uji *Wilcoxon*

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	P-value
Sebelum		
Mean (SD)	7.17 (1.315)	
Median	7.00	
Kualitas Tidur	Buruk	
Sesudah		
Mean (SD)	4.07 (1.172)	
Median	4.00	
Kualitas Tidur	Baik	<0.001

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui terdapat perbedaan kualitas ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga, dengan nilai mean sebelum intrvensi sebesar 7.17 dengan standar deviasi (1.315), yang berada pada kualitas tidur yang buruk, sedangkan pada nilai mean sesudah diberikan intervensi sebesar 4.07 dengan standar deviasi (1.172) yang berada pada kualitas tidur baik. Nilai *p-value* ≤ 0.001 yang menunjukkan bahwa $p \leq 0,05$ yaitu H_a diterima artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik responden dalam penelitian meliputi gravida, pekerjaan, dan aktivitas fisik. Pengkajian terhadap karakteristik ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

a. Gravida

Gravida merupakan istilah yang merujuk pada jumlah keseluruhan kehamilan yang telah dialami oleh seorang wanita, baik kehamilan tersebut berakhir dengan persalinan maupun tidak berlangsung hingga tahap kelahiran. Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden yaitu ibu hamil multigravida sebanyak 18 (58,1%) responden, dan sebanyak 12 (38,7%) responden lainnya ibu hamil primigravida. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 4 ibu dengan status primigravida yang masih mengalami kualitas tidur buruk, hal ini dapat disebabkan oleh kecemasan yang tinggi karena kurangnya pengalaman melahirkan sebelumnya, sehingga memicu kecemasan menjelang persalinan. Kondisi tersebut berdampak negative terhadap kemampuan ibu untuk rileks dan mempertahankan tahapan tidur yang optimal, seperti fase REM dan NREM, sehingga kualitas tidur sulit membaik meskipun telah dilakukan intervensi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yaitu menunjukkan bahwa kecemasan tinggi pada primigravida trimester III berkorelasi signifikan dengan buruknya kualitas tidur (Wardani dkk., 2018).

Sementara itu, ibu multigravida cenderung tidak mengalami kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga. Hal ini disebabkan pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya yang membuat mereka lebih siap secara mental dan emosional. Prenatal yoga memberikan efek relaksasi yang signifikan melalui teknik pernapasan dan mindfulness, sehingga membantu ibu

multigravida mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif. Penelitian menunjukkan bahwa ibu multigravida yang mengikuti prenatal yoga memiliki tingkat adaptasi psikososial yang lebih baik dan menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan ibu primigravida. Dengan demikian, pengalaman sebelumnya dan intervensi yoga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis ibu multigravida menjelang persalinan (Pratiwi et al., 2022).

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan faktor yang signifikan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, dalam konteks kehamilan, status pekerjaan ibu dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta kualitas tidur. Berdasarkan Tabel 4.1, sebanyak 10 (32,3%) responden merupakan ibu hamil yang bekerja, sementara 20 (64,5%) responden tidak bekerja. Ibu hamil yang bekerja cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan yang tidak bekerja karena memiliki rutinitas harian yang terstruktur, aktivitas fisik yang cukup, serta interaksi sosial yang mendukung keseimbangan emosional. Pekerjaan seperti pegawai kantoran, atau pekerja industri membantu membentuk dorongan tidur alami dan mengurangi stres, sehingga berkontribusi terhadap tidur yang lebih nyenyak. Sebaliknya, ibu yang tidak bekerja seringkali memiliki waktu luang yang lebih banyak, namun tidak selalu digunakan untuk istirahat yang berkualitas. Banyak dari mereka justru sibuk dengan pekerjaan rumah, mengurus anak, dan aktivitas harian yang tidak terstruktur, sehingga waktu tidur dan bangun menjadi tidak konsisten dan pikiran lebih aktif di malam hari, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan tidur meskipun tidak disadari. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufid & Kismiantini, (2024), yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki pekerjaan cenderung memiliki kualitas tidur yang

lebih baik dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Selain itu, keterlibatan dalam pekerjaan yang positif, jika didukung oleh intervensi seperti prenatal yoga, turut berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

c. **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden yaitu menjalani aktivitas ringan sebesar 20 (64,5%) responden sedangkan 10 (32,3%) responden lainnya dengan aktivitas berat. Meskipun mayoritas responden melakukan aktivitas fisik ringan, 4 ibu hamil tetap mengalami kualitas tidur buruk. Hasil menunjukkan aktivitas ringan tidak menjamin perbaikan tidur, terutama jika tidak dilakukan secara teratur, tanpa pengelolaan stres, atau disertai kecemasan menjelang persalinan. Temuan ini sejalan dengan (Dewi & Nancy, 2023) menyatakan kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan dan ketidaknyamanan tubuh, meskipun aktivitas fisik ringan telah dilakukan secara rutin. Dengan demikian, peningkatan kualitas tidur ibu hamil memerlukan pendekatan holistik mencakup aspek fisik, psikologis, dan emosional.

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga, mayoritas responden yaitu sebanyak 28 (93,3%) responden mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 2 (6,7%) responden dengan kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa pada kehamilan trimester III, gangguan tidur menjadi keluhan umum bagi ibu hamil. Hal ini didukung oleh teori dari Ifadah (2025) menyebutkan bahwa pada trimester III, gangguan tidur sering terjadi akibat ketidaknyamanan fisik, perubahan hormonal, serta kecemasan menjelang persalinan.

Sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, kualitas tidur buruk ibu hamil trimester III umumnya disebabkan oleh kombinasi perubahan fisiologis dan psikologis yang semakin kompleks seiring bertambahnya usia kehamilan. Mayoritas responden dalam penelitian merupakan ibu multigravida menjalani aktivitas harian yang tergolong ringan dan berstatus sebagai ibu rumah tangga. Meskipun telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya, hal ini tidak serta-merta menjamin kualitas tidur yang lebih baik. Keluhan fisik yang berulang, seperti nyeri punggung dan frekuensi buang air kecil yang meningkat, tetap menjadi faktor utama yang mengganggu kenyamanan tidur. Selain itu ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu istirahat yang tidak terstruktur, sehingga pola tidur menjadi kurang konsisten. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman kehamilan serta tingkat aktivitas fisik yang ringan tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas tidur optimal. Maka dibutuhkan intervensi yang mampu meningkatkan relaksasi fisik dan mental, seperti prenatal yoga, guna menunjang kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Mekanisme melibatkan peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, sesak napas akibat tekanan uterus pada diafragma, serta gangguan hormonal yang memengaruhi siklus tidur. Selain itu, kecemasan menjelang persalinan sehingga memperburuk kemampuan ibu untuk mempertahankan tidur nyenyak dan mencapai tidur REM dan NREM yang optimal (Yunita dkk., 2024). Kondisi ini sejalan dengan pendapat Istiqomah & Annisa (2020) yang menjelaskan bahwa peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, dan pergerakan janin aktif pada malam hari berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur ibu hamil.

3. **Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Prenatal Yoga**

Setelah intervensi prenatal yoga, terjadi peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur ibu hamil. Sebanyak 26 (86,7%) responden kualitas tidur yang baik, hanya 4 (13,3%) responden yang masih mengalami gangguan tidur. Meskipun mayoritas mengalami perbaikan, hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua ibu merasakan efek positif yang sama terhadap intervensi yoga. Karakteristik dari responden tersebut sebagai primigravida, tidak bekerja, dan menjalani aktivitas harian yang tergolong ringan. Sebagai ibu yang sedang menjalani kehamilan pertama (primigravida), mereka cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi terkait proses persalinan dan perubahan tubuh yang belum pernah dialami sebelumnya. Status tidak bekerja dan aktivitas dan menjalani aktivitas ringan juga berpotensi menyebabkan kurangnya stimulasi fisik dan mental.

Mekanisme prenatal yoga merangsang sistem saraf parasimpatis yang menenangkan, sehingga mengurangi stress dan kecemasan yang menjadi pemicu gangguan tidur. Teknik pernapasan yang digunakan membantu menstabilkan ritme pernapasan dan menenangkan pikiran, mempermudah proses tidur. Gerakan peregangan dan postur tubuh yang dilakukan mengurangi ketegangan otot nyeri punggung. Menciptakan kenyamanan fisik yang mendukung tidur nyenyak. Menurut (Ismiyati dkk., 2020) prenatal yoga membantu menyeimbangkan hormon seperti hormon kortisol dan melatonin yang berperan dalam siklus tidur, serta meningkatkan sirkulasi darah ke otak. Selain itu penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Nilai rata-rata kualitas tidur menurun dari 9,28 menjadi 6,44 setelah intervensi yoga, dengan nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan hasil signifikan secara statistik.

4. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB wati Subagya

Hasil uji *Wilcoxon* yaitu nilai *p-value* < 0.001 berarti terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III . Rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi ialah 7.17 (buruk), sementara sesudah intervensi menurun menjadi 4.07 (baik). Hal ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga mampu memperbaiki kondisi tidur melalui pengaruh fisiologis dan psikologis. Yoga memberikan efek pada sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang juga menemukan efek serupa (Sumarni et al., 2023; Tyas, 2024).

Dengan demikian, prenatal yoga bisa dijadikan metode non-farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Prenatal yoga merupakan salah satu pendekatan yang dapat dipraktikkan oleh ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur. Yoga dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kualitas tidur dengan merangsang produksi hormon melatonin, yang berperan dalam siklus 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. Peregangan yang dilakukan dalam yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot serta melancarkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi ketegangan otot dan nyeri yang sering mengakibatkan gangguan tidur pada ibu hamil (E. Wulandari, 2024).

Frekuensi pemberian prenatal yoga yang efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III umumnya dilakukan sebanyak 4-6 kali sesi dalam rentang waktu 2 hingga 3 minggu, dengan durasi waktu setiap sesi sekitar 30-60 menit. Latihan yang dilakukan secara rutin ini mampu menurunkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) secara

signifikan, dari kategori tidur buruk menjadi tidur baik. Penelitian ini sejalan dengan (Ismiyati dkk., 2020) yang menunjukkan prenatal yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Nilai rata-rata kualitas tidur menurun dari 9,28 menjadi 6,44 setelah intervensi yoga, nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan hasil signifikan secara statistic.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI yang bersifat subjektif, sehingga tergantung pada persepsi responden dalam menjawab.
2. Penelitian ini belum mengidentifikasi jenis dan intensitas fisik responden selama satu bulan terakhir, sehingga peneliti tidak dapat menjabarkan secara mendalam kondisi 4 responden dengan karakteristik tidak bekerja, primigravida, dan tetap melakukan aktivitas ringan pasca intervensi, namun masih mengalami gangguan kualitas tidur.