

**PENERAPAN LATIHAN *PRENATAL GENTLE YOGA* DAN INHALASI
AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL**

***Implementation Of Prenatal gentle yoga And Lavender Aromaterapy
Inhalation In Improving Sleep Quality Of Pregnant Women***

Shinta Wurdiana Romadhona*, Dianita Primihastuti*

* STIKes William Booth Surabaya, email: shintawurdiana24@gmail.com

ABSTRAK

Semakin bertambahnya usia kehamilan maka kualitas tidurnya dapat berkurang. Dilaporkan bahwa sekitar 60% ibu hamil trimester akhir mengalami kelelahan dan >75% mengalami gangguan tidur. Namun keluhan tersebut sering diabaikan, padahal hal tersebut dapat mengakibatkan peningkatan risiko hipertensi gestasional, diabetes, prematuritas, dan depresi pascapersalinan. Gangguan tidur juga dapat menyebabkan fetal distress pada janin dengan ditandai peningkatan denyut jantung janin yang jika dibiarkan akan membuat bayi hiperaktif dan depresi. Upaya-upaya untuk mengatasi gangguan tidur ini adalah dengan kombinasi yoga dan inhalansi aromaterapi lavender. Oleh karena itu peneliti memperkirakan penerapan *prenatal gentle yoga* dan inhalansi aromaterapi lavender akan lebih efektif dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil.

Desain penelitian menggunakan *quasy experiment (two group pre-post test design)*, pada ibu hamil trimester III di BPM Lita Anggraeni, Surabaya sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Pengumpulan data dengan kuisioner skala *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* versi bahasa Indonesia untuk mengetahui kualitas tidur responden.

Terdapat pengaruh signifikan kombinasi latihan *prenatal gentle yoga* dan inhalansi aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada kelompok perlakuan dengan nilai $\alpha = 0,011$ atau $\alpha < 0,05$. Ada perbedaan signifikan kualitas tidur dikelompok perlakuan dan dikelompok kontrol, yaitu nilai $\alpha = 0,004$ atau $\alpha < 0,05$.

Gerakan pada *Prenatal gentle yoga* dan aroma lavender dapat mendorong dan merangsang pengeluaran endorfin yang berdampak tubuh rileks dan timbul rasa nyaman sehingga dapat mudah untuk tertidur. Dengan berlatih kombinasi *prenatal gentle yoga* serta inhalansi aromaterapi lavender secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur secara alamiah, mudah dan aman tanpa pengobatan farmakologi yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin.

Kata kunci: Kehamilan, Kualitas Tidur, Lavender, Yoga

ABSTRACT

As gestational age increases, the quality of sleep can decrease. It was reported that about 60% of late trimester pregnant women experience fatigue and > 75% experience sleep disturbances. However, these complaints are often ignored, even though it can lead to an increased risk of gestational hypertension, diabetes, prematurity, and postpartum depression. Sleep disturbances can also cause depression and stress that affects the fetus. Mild stress causes an increase in fetal heart rate which, if left untreated, will make the baby hyperactive. Meanwhile, the consequences are depression and babies who are born have less time to sleep deeply. Efforts to overcome this sleep disorder are yoga and lavender aromatherapy inhalation. Therefore, the researchers estimated that the application of a combination of prenatal gentle yoga and lavender aromatherapy would be more effective in affecting the quality of sleep in pregnant women.

Quasy experimental research design (two group pre-post test design), conducted on 30 trimester III pregnant women at BPM Lita Anggraeni, Surabaya with purposive

sampling technique. Data collection using the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to determine the quality of sleep of the respondents.

There is a significant effect of the combination of prenatal gentle yoga and inhalation of lavender aromatherapy in improving sleep quality in the treatment group with a value of $\alpha = 0.011$ or $\alpha < 0.05$. There was a significant difference in the quality of sleep in the group compared to the control group, a value $\alpha = 0.004$ or $\alpha < 0.05$.

Movement in gentle prenatal yoga and the scent of lavender can encourage and cause a feeling of comfort which impacts the body to relax and create a sense of comfort so that it can be easy to fall asleep. By practicing a combination of gentle prenatal yoga and lavender aromatherapy inhalation regularly can improve sleep quality naturally, easily and safely without pharmacological treatment that can interfere with the health of the mother and fetus.

Keywords: Pregnancy, Sleep Quality, Lavender, Yoga

PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan fisiologis bagi manusia, karena itu kualitas tidur dianggap sebagai variabel kesehatan esensial karena dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia (Kızılırmak et al., 2012). Faktor utama yang berpengaruh pada kualitas tidur manusia salah satunya yaitu periode kehidupan yang berbeda seperti kehamilan (Moline et al., 2003). Ketika hamil, seorang ibu mengalami perubahan dalam tubuhnya baik secara fisiologis, psikologis, dan sosialnya, sehingga proses penyesuaian ini seringkali menimbulkan berbagai keluhan (Yanikkerem et al., 2006) (Aprianawati and Sulistyorini, 2007). Insomnia merupakan salah satu masalah tidur yang sering dialami saat kehamilan. Dikatakan bahwa semakin bertambahnya usia kehamilan maka kualitas tidurnya dapat berkurang (Kızılırmak et al., 2012). Dilaporkan bahwa sekitar 60% ibu hamil trimester akhir mengalami

kelelahan dan >75% mengalami gangguan tidur, menurunnya tingkat kewaspadaan dan memerlukan tidur disiang hari (Tsai et al., 2012).

Menurunnya kualitas tidur tersebut disebabkan oleh perubahan fisik seperti mual, sakit punggung, sering miksi, perubahan hormon, pertumbuhan janin, peningkatan ukuran perut dan perubahan pernafasan (Kızılırmak et al., 2012). Perubahan psikologis seperti kecemasan menghadapi proses persalinan, kondisi hubungan dengan suami, serta masalah ekonomi juga berkontribusi memburuknya kualitas tidur tersebut (Jannah, 2012), (Safriani et al., 2019). Keluhan tidur pada ibu hamil dapat berupa jam tidur yang tertunda, bangun di malam hari, sering terangsang, bangun dipagi hari, dan waktu bangun lebih lama (Greenwood and Hazendonk, 2004). Namun keluhan tersebut sering diabaikan oleh ibu hamil, padahal hal tersebut dapat berkontribusi terhadap gangguan mood perinatal dan keluhan

somatik baik jangka pendek maupun jangka panjang (Beddoe et al., 2010). Hasil klinis yang merugikan adalah peningkatan risiko hipertensi gestasional, diabetes, prematuritas, dan depresi pascapersalinan (Tsai et al., 2012). Gangguan tidur juga dapat menyebabkan fetal distress pada janin dengan ditandai peningkatan denyut jantung janin yang jika dibiarkan akan membuat bayi hiperaktif dan depresi (Renityas et al., 2017).

Upaya-upaya untuk mengatasi gangguan tidur ini adalah dengan olahraga, mengonsumsi obat-obatan, hipnoterapi, edukasi tidur dan latihan relaksasi (Hegaard et al., 2010). Pada penelitian pendahulu yoga dapat mengurangi insomnia pada lansia dan yoga dapat mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil termasuk didalamnya insomnia (Gudawati and Muhlisin, 2012, Rahmarwati et al., 2016, Mediarti et al., 2014). Gerakan pada yoga memberi pengaruh pada syaraf parasimpatetik dari sistem syaraf pusat, sehingga membalikan efek stress dimana hormon penyebab disregulasi tubuh dapat berkurang dan akan memperlambat kerja organ tubuh lainnya (Rahmarwati et al., 2016). Seiring dengan itu, tubuh menjadi lebih rileks dan kualitas tidur akan lebih meningkat. Selain yoga, aromaterapi telah banyak digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan membuat tubuh menjadi rileks.

Aroma lavender menginduksi pikiran untuk memperbaiki kualitas tidur seseorang dan dapat memberikan efek sedasi topromote ringan (Rahmarwati et al., 2016). Gangguan kualitas tidur pada ibu hamil ini dapat menjadi masalah penting dalam kehamilan baik untuk kesehatan ibu maupun janin. Oleh karena peneliti memperkirakan bahwa penerapan kombinasi latihan *prenatal gentle yoga* dan inhalasi minyak aromaterapi lavender akan lebih efektif dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil, sehingga diharapkan mampu mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini dilakukan pada ibu bersalin di BPM (Bidan Praktik mandiri) Lita Anggraeni, Amd.Keb. Kota Surabaya, Jawa Timur. Waktu penelitian ini yaitu pada bulan Juni-Agustus 2020. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment (post test only design)*. Sampel pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Besar sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan dari kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti selama pengambilan data saat penelitian berlangsung. Kriteria Inklusinya yaitu : 1) Ibu hamil fisiologi Trimester III,

2) Ibu hamil yang berusia 20 – 35 tahun, 3) Primigravida atau multigravida, 4) Tidak mengonsumsi kafein selama penelitian. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu ibu hamil yang menolak dilakukan penelitian.

Jumlah sampel target kelompok kontrol dan perlakuan masing-masing 15 sampel. Pemberian intervensi hanya pada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi. Perlakuan yang dilakukan yaitu dengan memberikan latihan *prenatal gentle yoga* dan inhalasi aromaterapi lavender kepada responden dalam kurun waktu tertentu. Kemudian data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan wawancara langsung oleh peneliti kepada responden. *Pre test dan post test* dilakukan dengan menggunakan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* versi bahasa Indonesia, yang terdiri dari 7 komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Setiap komponen memiliki kisaran nilai 0 – 3 dengan 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 = 1 kali seminggu, 2 = 2 kali seminggu dan 3 = lebih dari 3 kali seminggu. Kemudian keseluruhan skor dijumlahkan menjadi 1 dengan kisaran nilai 0 – 21. Ada dua interpretasi yaitu kualitas tidur baik

skor < 5 dan kualitas tidur buruk skor > 5. Analisis data dengan Uji statistic Mann-Whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari usia ibu, paritas, usia kehamilan, pekerjaan dan pendidikan yang dapat dilihat pada tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa usia dari 15 ibu hamil di kelompok kontrol rata-rata adalah $28,5 \pm 4,67$ tahun, paling muda usia 22 tahun dan paling tua yaitu 35 tahun. Rata-rata jumlah kehamilan atau paritas responden yaitu $1,87 \pm 0,83$ kali, paling sedikit paritasnya 1 kali dan paling banyak 3 kali. Untuk rata-rata usia kehamilan responden yaitu $33,53 \pm 1,5$ minggu, paling muda usia kehamilannya 32 minggu dan yang paling tua yaitu 36 minggu. Sedangkan untuk pekerjaan mayoritas ibu hamil adalah IRT yaitu sebesar 46,7%. Pendidikan responden mayoritas SLTA/SMA yaitu sebesar 60%.

Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Lita Anggraeni Surabaya Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 2 menunjukkan bahwa kombinasi latihan *prenatal gentle*

yoga dan inhalasi minyak aromaterapi lavender mampu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Hal ini dibuktikan dengan penurunan jumlah ibu hamil trimester III yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu dari 73,3% menjadi hanya 20% pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi prenatal gentle yoga dan inhalansi aromaterapi lavender. Jika

dibandingkan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, maka dapat dilihat perbedaannya yaitu dimana pada kelompok perlakuan post test hanya 20% yang mempunyai kualitas tidur buruk (3 orang) sedangkan pada kelompok kontrol setelah dilakukan post test malah terjadi peningkatan jumlah orang yang mempunyai kualitas tidur buruk yaitu dari 66,7% menjadi 73,3%.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

| Karakteristik | Kelompok Kontrol | | | | Kelompok Perlakuan | | | |
|-------------------------|------------------|-----|-----------|----------|--------------------|-----|------------|----------|
| | Min | Max | Mean±SD | N(%) | Min | Max | Mean±SD | N(%) |
| Usia Ibu (tahun) | 22 | 35 | 28,5±4,67 | - | 20 | 35 | 29,07±4,18 | - |
| Paritas | 1 | 3 | 1,87±0,83 | - | 1 | 3 | 1,73±0,7 | - |
| Usia Kehamilan (minggu) | 32 | 36 | 33,53±1,5 | - | 32 | 36 | 33,6±1,4 | - |
| Pekerjaan | IRT | | | 7 (46,7) | IRT | | | 4 (26,7) |
| | PNS | | | 1 (6,6) | PNS | | | - |
| | Swasta | | | 3 (20) | Swasta | | | 5 (33,3) |
| | PNS/Polri/ | | | 4 (26,7) | PNS/Polri/ | | | 6 (40) |

Tabel 2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Lita Anggraeni, Surabaya Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

| | Kelompok | | | | | | | |
|---------------|-----------|------|-----------|-----|-----------|------|-----------|------|
| | Perlakuan | | | | Kontrol | | | |
| | Pre | | Post | | Pre | | Post | |
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| Kualitas Baik | 4 | 26,7 | 12 | 80 | 5 | 33,3 | 4 | 26,7 |
| Tidur Buruk | 11 | 73,3 | 3 | 20 | 10 | 66,7 | 11 | 73,3 |
| Total | 15 | 100 | 15 | 100 | 15 | 100 | 15 | 100 |

Kualitas tidur pada seluruh responden pada penelitian ini menunjukkan pada saat pre test, seperti pada tabel 2 dapat dilihat di kedua kelompok penelitian sebagian besar responden mempunyai

kualitas tidur dengan kategori buruk, masing-masing sebanyak 11 responden (73,3%) pada kelompok perlakuan dan 10 responden (66,7%) pada kelompok kontrol. Selanjutnya pada saat post test, ada perubahan

kualitas tidur pada kelompok perlakuan yaitu sebagian besar menjadi memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 12 responden (80%) dan pada kelompok kontrol hanya 4 responden (2,67%) yang memiliki kualitas tidur baik.

Penelitian mengatakan bahwa 52% - 61% ibu hamil mengalami gangguan tidur, 97% ibu hamil dilaporkan terbangun tengah malam pada kehamilan akhir (Wang et al., 2020). Kualitas tidur pada ibu hamil akan mengalami penurunan sejalan dengan peningkatan trimester kehamilan. Dikatakan bahwa resiko insomnia pada trimester III mengalami peningkatan 2,03 kali dibanding trimester lainnya (Kızılırmak et al., 2012). Gangguan tidur ibu yang sedang hamil dapat berupa durasi tidur yang lebih pendek, biasanya kurang dari 6 jam per malam, normalnya waktu tidur pada orang dewasa sehat sekitar 7,5 jam per malam. Kemudian adanya kesulitan mempertahankan tidur atau sering terbangun karena ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil, kesulitan memulai tidur dan bangun terlalu pagi dengan ketidakmampuan untuk tidur kembali (Felder and Lee, 2020). Penurunan kualitas tidur pada ibu hamil dapat mengakibatkan saat bangun di pagi hari terasa tidak segar, kelelahan sepanjang hari, lebih cepat

mengantuk dan tertidur serta kurang cukup tidur di malam hari (Kurnia et al., 2013). Jika hal ini terus berlanjut dan sampai mengganggu maka resiko gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan pada ibu hamil dapat berupa hipertensi, diabetes melitus gestasional, penyakit kardiovaskular, IUGR, partus lama, resiko SC lebih besar serta gangguan kejiwaan seperti depresi dan kecemasan selama kehamilan (Sharma SK, 2016, Rogmno et al., 2016, Dørheim et al., 2014, Zhong et al., 2018, Osnes et al., 2019, Smyka et al., 2020).

Hasil wawancara dengan responden tentang kondisi apa saja yang menyebabkan mereka mengalami gangguan tidur, sebagian besar mengatakan bahwa mereka sering terjaga di malam hari karena BAK lebih sering, kemudian ketidaknyamanan tubuh karena semakin besarnya kehamilan dan rasa nyeri di punggung, mereka juga susah untuk mengawali tidur karena cenderung tidur lama di siang hari. Sesuai dengan teori yang ada bahwa ada beberapa kondisi yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil antara lain frekuensi BAK yang meningkat, mual, muntah, gerak janin yang aktif, nyeri punggung, nyeri pinggang, rasa mengantuk yang berlebih di siang hari, ketidaknyamanan selama tidur, lingkungan yang kurang kondusif,

kecemasan, depresi serta adanya perubahan hormonal selama kehamilan termasuk estrogen dan progesteron yang mempengaruhi sistem syaraf pusat dan pernafasan (Wang et al., 2020, Smyka et al., 2020). Alternatif cara untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologi maupun nonfarmakologi, antara lain latihan tidur higienis, latihan relaksasi dengan yoga, penggunaan aromaterapi, dan terapi musik yang semuanya tersebut dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi jika ada indikasi medis (Kurnia et al., 2013). Namun penggunaan obat-obatan untuk induksi tidur tentunya perlu dipertimbangkan bagi ibu hamil karena memiliki kerugian atau

keterbatasan, salah satunya mempunyai efek samping toksik kepada janin.

Pengaruh Kombinasi Latihan Prenatal gentle yoga dan Inhalasi Minyak Aromaterapi Lavender Pada Kualitas Tidur Ibu Responden

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik diketahui ada pengaruh signifikan antara perlakuan yang telah diberikan untuk merubah kualitas tidur pada kelompok perlakuan. Hal ini dibuktikan dengan nilai $\alpha = 0,011$ atau $\alpha < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol setelah dilakukan uji statistic dengan wilcoxon menyatakan bahwa perbedaannya tidak signifikan, dengan nilai $\alpha = 0,317$ atau $\alpha > 0,05$.

Tabel 3. Hasil Analisis Antara Kombinasi Latihan *Prenatal gentle yoga* dan Inhalasi Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Responden Kelompok Perlakuan.

| Kategori | Pre | Post |
|-----------------|------------|-------------|
| Negatif Rank | 9 | 0 |
| Ties | 5 | 14 |
| Positif Rank | 1 | 1 |
| Sign 2 Tail | 0,011 | 0,317 |

Perlakuan pemberian kombinasi *Prenatal gentle yoga* dan inhalasi aromaterapi lavender pada 15 ibu hamil mempunyai pengaruh yang signifikan (lihat tabel 3). Hasil uji statistic wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan

kombinasi *prenatal gentle yoga* dan inhalansi aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada kelompok perlakuan. Hal ini dibuktikan dengan nilai $\alpha = 0,011$ atau $\alpha < 0,05$.

Dari hasil wawancara dengan responden pada kelompok perlakuan diketahui bahwa peningkatan kualitas tidur yang terjadi pada mereka dikarenakan adanya rasa nyaman, rileks dan damai setelah pelaksanaan *prenatal gentle yoga* dan pemberian aromaterapi lavender. Mereka bercerita bahwa selama melakukan senam yoga dan menghirup aromaterapi, durasi tidur malam mereka berubah menjadi bertambah lama, kemudian kondisi ketika bangun pagi juga mereka rasakan lebih segar daripada biasanya. Gerakan-gerakan pada yoga dapat mempengaruhi syaraf parasimpatetik untuk membalikan efek stress, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat berkurang dan akan memperlambat kerja organ tubuh lainnya (Rahmarwati et al., 2016), akibatnya tubuh akan lebih mudah untuk tidur dan beristirahat sehingga *Nukleus Supra-Chiasmatic* (NSC) dapat kembali bekerja secara normal setelah saraf *simpatik* dan *parasimpatik* tidak bekerja, NSC mengeluarkan lagi hormon pengatur suhu tubuh, hormon kortisol dan hormon pertumbuhan, dimana ke-3 hormon tersebut mempunyai peran membangunkan tubuh ketika ada rangsangan cahaya yang terang ke mata, Di malam hari NSC menstimulasi keluarnya hormon *melatonin* yang dapat menyebabkan

rasa kantuk dan tidur, ketika NSC bekerja secara normal maka REM dan NREM dapat tercukupi sehingga gangguan tidur menjadi berkurang (Rahmarwati et al., 2016). Selain itu menurut peneliti *poses* pada yoga dapat membawa energi positif, sehingga dapat membuat segar dan tenang jiwa. Seiring dengan itu, tubuh menjadi lebih rileks dan kualitas tidur akan lebih meningkat.

Selain yoga, aromaterapi telah banyak digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan membuat tubuh menjadi rileks. Aroma lavender menginduksi pikiran untuk memperbaiki kualitas tidur seseorang dan dapat memberikan efek sedasi topromote ringan (Rahmarwati et al., 2016). Dua komponen penting dalam lavender adalah kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* yang memberikan efek sedatif dan narkotika. Komponen ini merangsang aktivitas sistem limbik dan parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis pada gilirannya meningkatkan gelombang alfa di otak, meningkatkan fungsi kardiovaskular dan meningkatkan perfusi arteri koroner (Mahdavi et al., 2020) sehingga terciptalah kondisi tubuh yang lebih rileks. Menurut penelitian lain mengatakan bahwa menghirup aromaterapi lavender memungkinkan memicu pengeluaran endorfin atau hormon kebahagiaan

dan rileksasi yang memberi dampak terciptanya kondisi yang rileks dan nyaman pada seseorang sehingga orang tersebut mudah tertidur (Faridah, 2014).

Oleh karena itu menurut peneliti pemberian kombinasi *prenatal gentle yoga* dan inhalansi aromaterapi lavender dapat dipertimbangkan sebagai alternatif cara untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil yang aman dan mudah daripada penggunaan obat stimulan untuk tidur. Menurut lembaga pengawasan obat dan makanan, sebagian besar resep obat tidur atau penenang dikategorikan sebagai kategori obat yang dianggap tidak aman untuk digunakan selama kehamilan (Kalmbach et al., 2020). Obat-obatan jenis antihistamin seperti *doxylamine* dan *diphenhydramine*, memang aman digunakan untuk ibu hamil namun obat-obatan demikian biasanya direkomendasikan untuk digunakan mengobati gejala alergi dan mual selama kehamilan (Kalmbach et al., 2020) dan belum ada uji coba terkontrol yang telah dilakukan untuk secara menyeluruh untuk membuktikan kemanjuran dan keamanan antihistamin ini untuk ibu dan anak berdasarkan dosis dan durasi pengobatan yang diperlukan untuk mengatasi gangguan tidur saat kehamilan. Karena itu, menurut peneliti tidak ada alat bantu tidur,

obat yang saat ini dianggap aman dan berkhasiat untuk gangguan tidur selama kehamilan, sebagai alternatif cara dalam mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi antara lain *prenatal gentle yoga*, akupunktur, aromaterapi, perubahan kebiasaan, terapi musik, terapi seni, latihan relaksasi otot progresif, pijat, pijat refleksi, berendam kaki dengan air hangat, suplemen makanan, dan lain sebagainya (Yıldırım et al., 2020, Kalmbach et al., 2020).

Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik Mann-Whitney diketahui bahwa ada perbedaan signifikan kualitas tidur pada kedua kelompok dengan nilai $\alpha = 0,004$ atau $\alpha < 0,05$. Hal ini bisa disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan pada penelitian ini dapat memperbaiki kualitas tidur secara signifikan pada responden. Gerakan-gerakan pada *prenatal gentle yoga* yang dilakukan serta pemberian inhalansi aromaterapi lavender pada responden ditujukan agar ibu hamil mengalami perubahan kualitas tidurnya. Menurut peneliti gerakan yoga yang dinamis, lentur serta aromaterapi lavender yang bersifat menenangkan dapat membuat

ibu hamil merasa tenang, nyaman dan damai sehingga dapat menurunkan aktivitas tubuh dan pikiran yang memunculkan rasa kantuk sehingga akhirnya akan mendorong ibu hamil tersebut tertidur. Teknik pernapasan dalam yoga juga memberikan efek pijatan di jantung akibat diafragma yang naik turun sehingga dapat membuka sumbatan dan peredaran

darah menjadi lancar. Dengan meningkatnya peredaran darah yang lancar maka nutrient dan O₂ dalam otak juga meningkat. Sehingga akan merangsang sekresi serotonin serta menjadikan tubuh lebih tenang dan mudah untuk tidur (Hariprasad et al., 2013, Bankar et al., 2013, Gudawati and Muhlisin, 2012).

Tabel 4. Hasil Analisis Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

| Test Statistics | |
|------------------------|----------------|
| | Kualitas Tidur |
| Mann-Whitney U | 52.500 |
| Wilcoxon W | 172.500 |
| Z | -2,878 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,004 |

Hasil penelitian ini terlihat peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil wawancara terhadap responden sebelum dilakukan perlakuan menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki masalah susah tidur dan sering terjaga di malam hari. Ketika sudah terjaga dan mencoba untuk tidur kembali, ibu mengalami kesulitan, sehingga ketika bangun di pagi hari ibu merasa tidak bugur. Dengan berlatih *prenatal gentle yoga* serta inhalansi aromaterapi lavender secara rutin dapat memperbaiki masalah tidur pada ibu hamil tanpa menggunakan terapi farmakologi sehingga lebih aman, mudah dan efektif bagi kesehatan ibu dan janin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kualitas tidur ibu hamil trimester II pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan pre test mempunyai kualitas tidur buruk sebesar 73% dan saat post test hanya 20% saja. Sedangkan kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dilakukan pre test mempunyai kualitas tidur buruk sebesar 66,7% dan saat post test meningkat menjadi 73,3%. Terdapat perbedaan signifikan diantara kelompok perlakuan dengan kualitas tidur dengan nilai $\alpha = 0,011$ atau $\alpha < 0,05$. Tidak terdapat perbedaan signifikan diantara

kelompok kontrol dengan kualitas tidur dengan nilai $\alpha = 0,317$ atau $\alpha > 0,05$. Terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai $\alpha = 0,004$ atau $\alpha < 0,05$

Saran

Diharapkan di Bidan Praktek Mandiri dapat mempertimbangkan pemberian ombinasi *prenatal gentle yoga* dan inhalansi aromaterapi lavender sebagai alternatif cara untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang aman dan mudah daripada penggunaan obat stimulan untuk tidur.

KEPUSTAKAAN

- Aprianawati, R. B. & Sulistyorini, I. R. 2007. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga. *Yogyakarta: Universitas Gajah Mada*.
- Bankar, M. A., Chaudhari, S. K. & Chaudhari, K. D. 2013. Impact Of Long Term Yoga Practice On Sleep Quality And Quality Of Life In The Elderly. *J Ayurveda Integr Med*, 4, 28-32.
- Beddoe, A. E., Lee, K. A., Weiss, S. J., Powell Kennedy, H. & Yang, C.-P. P. 2010. Effects Of Mindful Yoga On Sleep In Pregnant Women: A Pilot Study. *Biological Research For Nursing*, 11, 363-370.
- Dørheim, S. K., Bjorvatn, B. & Eberhard-Gran, M. 2014. Can Insomnia In Pregnancy Predict Postpartum Depression? A Longitudinal, Population-Based Study. *Plos One*, 9, E94674.
- Faridah, V. N. 2014. Penanganan Gangguan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender. *Surya Vol 01 No. Xvii*.
- Felder, J. N. & Lee, K. A. 2020. Insomnia During Pregnancy. *Sleep Disorders In Women*. Springer.
- Greenwood, K. M. & Hazendonk, K. M. 2004. Self-Reported Sleep During The Third Trimester Of Pregnancy. *Behavioral Sleep Medicine*, 2, 191-204.
- Gudawati, L. & Muhlisin, A. 2012. Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.
- Hariprasad, V. R., Sivakumar, P. T., Koparde, V., Varambally, S., Thirthalli, J., Varghese, M., Basavaraddi, I. V. & Gangadhar, B. N. 2013. Effects Of Yoga Intervention On Sleep And Quality-Of-Life In Elderly: A Randomized Controlled Trial. *Indian J Psychiatry*, 55, S364-8.
- Hegaard, H. K., Kjaergaard, H., Damm, P. P., Petersson, K. & Dykes, A.-K. 2010. Experiences 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.
- Jannah, N. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Yogyakarta: Andi*.
- Kalmbach, D. A., Cheng, P., O'brien, L. M., Swanson, L. M., Sangha, R., Sen, S., Guille, C., Cuamatzi-Castelan, A., Henry, A. L. & Roth, T. 2020. A Randomized Controlled Trial Of Digital Cognitive Behavioral Therapy For Insomnia In Pregnant Women. *Sleep Medicine*.
- Kızılırmak, A., Timur, S. & Kartal, B. 2012. Insomnia In Pregnancy And Factors Related To Insomnia. *The Scientific World Journal*, 2012.
- Kurnia, A. D., Wardhani, V. & Rusca, K. T. 2013. Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 25, 83-86.
- Mahdavikian, S., Rezaei, M., Modarresi, M. & Khatony, A. 2020. Comparing The Effect Of Aromatherapy With Peppermint And Lavender On The Sleep Quality Of Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial. *Sleep Science And Practice*, 4, 1-8.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R. & Jawiah, J. 2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kedokteran Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1, 47-53.
- Moline, M. L., Broch, L., Zak, R. & Gross, V. 2003. Sleep In Women Across The Life Cycle From Adulthood Through Menopause. *Sleep Medicine Reviews*, 7, 155-177.
- Osnes, R. S., Roaldset, J. O., Follestad, T. & Eberhard-Gran, M. 2019. Insomnia Late In Pregnancy Is Associated With Perinatal Anxiety: A Longitudinal Cohort Study. *J Affect Disord*, 248, 155-165.
- Rahmarwati, F. P., Dwi Rosella, K., St Ft, S. & Kurniawati, D. 2016. Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam Rm7 Karanganyar. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Renityas, N. N., Sari, L. T. & Wibisono, W. 2017. The Effectiveness Of Acuyoga To The Insomnia Complaints Of Pregnant Women In Trimester Iii In Agriculture Traditional Community In Puskesmas Ngancar Kediri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 4, 98-103.
- Rognmo, K., Sivertsen, B. & Eberhard-Gran, M. 2016. Self-Reported Short Sleep Duration And Insomnia Symptoms As Predictors Of Post-Pregnancy Weight Change: Results From A Cohort Study. *Womens Health (Lond)*, 12, 465-474.
- Safriani, I., Nufus, H. & Nurmayanti, I. 2019. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 15.
- Sharma Sk, N. A., Sinha S, Et Al 2016 Sleep Disorders In Pregnancy And Their Association With Pregnancy Outcomes: A Prospective

Observational Study. *Sleep Breath. Pubmed*, 20(1), 87-93.

Smyka, M., Kosińska-Kaczyńska, K., Sochacki-Wójcicka, N., Zgliczyńska, M. & Wielgoś, M. 2020. Sleep Problems In Pregnancy—A Cross-Sectional Study In Over 7000 Pregnant Women In Poland. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17, 5306.

Tsai, S.-Y., Lin, J.-W., Kuo, L.-T. & Thomas, K. A. 2012. Daily Sleep And Fatigue Characteristics In Nulliparous Women During The Third Trimester Of Pregnancy. *Sleep*, 35, 257-262.

Wang, W.-J., Hou, C.-L., Jiang, Y.-P., Han, F.-Z., Wang, X.-Y., Wang, S.-B., Ng, C. & Jia, F.-J. 2020. Prevalence And Associated Risk Factors Of Insomnia Among Pregnant Women In China. *Comprehensive Psychiatry*, 98, 152168.

Yanikkerem, E., Altıparmak, S. & Karadeniz, G. 2006. Review Of The Physical Health Problems Experienced In Pregnancy. Family And Community Education. *Culture And Research Journal*, 3, 35-42.