

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Erni Rahmawati Banyuwangi

Desy Hartono¹, Anik Sri Purwanti²

^{1,2} ITSK RS Dr. Soepraoen

Email: ¹desyhartonosoepraoen@gmail.com; ²aniksri@itsk-soepraoen.ac.id

Article History:

Received Jul 3rd, 2026

Accepted Ags 29th, 2026

Publish Ags 29th, 2026

Abstrak

Kehamilan membawa berbagai perubahan fisik dan psikologis menjelang trimester ketiga. Ibu hamil menghadapi beragam tantangan selama fase ini, salah satunya adalah kesulitan tidur. Gangguan tidur memengaruhi 36,5% ibu hamil di Indonesia, dengan tingkat kejadian tinggi (64%) yang dikaitkan dengan kecemasan terkait tidur dan durasi tidur yang tidak memadai. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Prenatal Yoga terhadap durasi tidur ibu hamil trimester ketiga. Lokasi penelitian bertempat di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Erni Rahmawati, S.Keb, Kota Banyuwangi, dan waktu pelaksanaannya mencakup tahun 2026. Dengan memperhatikan pedoman keselamatan dan kenyamanan, sesi yoga dilakukan dua kali seminggu dalam kondisi perut kosong untuk menyegarkan tubuh dan meningkatkan durasi tidur. Penelitian kuantitatif ini menerapkan desain pra-eksperimental. Adapun metode yang digunakan untuk mengukur pengaruhnya adalah one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan antara bulan Mei dan Juni 2026 di PMB Erni, Kota Banyuwangi, dengan subjek penelitian seluruh ibu hamil pada trimester ketiga.

Kata kunci : Kehamilan, Durasi Tidur, Prenatal Yoga.

Abstract

Entering the third trimester triggers multiple physical and psychological changes in pregnant women. This period marks a significant transition in the pregnancy journey. Expectant mothers face a range of challenges during this phase, one of which is difficulty sleeping. Sleep disturbances affect 36.5% of pregnant women in Indonesia, with a high incidence rate (64%) linked to sleep-related anxiety and inadequate sleep duration. This study examines how prenatal yoga affects sleep duration. The focus is on pregnant women in their third trimester at the Independent Midwifery Practice (PMB) of Erni Rahmawati, S.Keb, in Banyuwangi City in 2026. Adhering to safety and comfort guidelines, yoga sessions were conducted twice weekly on an empty stomach to revitalize the body and increase sleep duration. This quantitative study employed The study followed a pre-experimental design. This design relied on a one group pretest and posttest method. The research was conduct between May and June 2026 at PMB Erni, Banyuwangi City, with the study subjects comprising all pregnant women in their third trimester.

Keywords : Pregnancy, Sleep Duration, Prenatal Yoga.

1. PENDAHULUAN

Selama kehamilan, yang berlangsung dari pembuahan hingga awal persalinan, janin terus tumbuh dan berkembang sepanjang masa kehamilan. Selama periode ini, Wanita hamil menghadapi banyak perubahan yang umumnya disebabkan oleh respon terhadap rangsangan fisiologis yang didapat dari plasenta dan janin. Nyeri, pergantian persepsi sensorik, nyeri muskuloskeletal, dan gangguan tidur adalah ketidaknyamanan umum yang dialami oleh ibu hamil [8].

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar bagi manusia. Durasi tidur berkaitan dengan metabolisme tubuh maupun pengendalian berat badan. Durasi ini menunjukkan lamanya waktu yang dihabiskan untuk tidur. Pola tidur sangat bervariasi berdasarkan usia dan kondisi fisiologis individu [22].

Durasi tidur yang buruk selama kehamilan dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu, selain menyebabkan gangguan tidur dan hipertensi akibat kehamilan. Sebagai contoh, stres ringan dapat meningkatkan denyut jantung janin. Kondisi ini dapat berkembang menjadi preeklampsia jika tidak ditangani [8].

Penelitian ini bertujuan untuk memperkaya khazanah pengetahuan mengenai efek spesifik Prenatal Yoga terhadap ibu hamil di Indonesia yang berada pada trimester ketiga. Penelitian ini diharapkan dapat menawarkan intervensi non farmakologis yang sesuai dan efektif untuk menambah durasi tidur ibu hamil serta memberikan pengetahuan baru terkait teknik berbasis yoga dalam menambah kesejahteraan mereka. Praktik Prenatal Yoga terbukti dapat menambah kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga [3]. Fakta ini menegaskan pentingnya penelitian lanjutan untuk menentukan bagaimana Prenatal Yoga dapat dimaksimalkan guna menambah durasi tidur dan kesehatan ibu hamil di Indonesia.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Untuk mengumpulkan data, ibu hamil yang mendaftar kelas Prenatal Yoga diminta mengisi kuesioner. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan sebagai alat ukurnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Data telah dikumpulkan dan dianalisis. Dari proses tersebut, diperoleh hasil sebagai berikut ini :

Tabel 1 Karakteristik Responden (Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas) di PMB Erni Rahmawati, S.Keb Kota Banyuwangi

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur Ibu		
> 35 Tahun	0	0,0
20 – 35 Tahun	24	100
< 20 Tahun	0	0,0
Pendidikan		
Perguruan Tinggi	12	50,0
SMA	12	50,0
SD - SMP	0	0,0
Pekerjaan		
IRT	15	62,5
Wiraswasta	3	12,5
Swasta	4	16,7
PNS	2	8,3
Paritas		
Primigravida	16	66,7
Multigravida	8	33,3

Sumber : Data Primer , 2026

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden (100%) berusia antara 20 hingga 35 tahun, yang tergolong dalam kelompok usia produktif. Dari sektor pendidikan, separuh responden telah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah (SMA), separuh yang lain melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Terkait pekerjaan, 62,5% responden adalah ibu rumah tangga dan sisanya adalah ibu yang bekerja; sementara dari segi paritas, 66,7 % merupakan primigravida dan 33,3% merupakan multigravida.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pretest Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Erni Rahmawati, S.keb Kota Banyuwangi

No	Durasi Tidur	Frekuensi (N)	Presentasi (%)
1	Baik	4	16,7
2	Buruk	20	83,3
Jumlah		24	100

Sumber : Data Primer ,2026

Berdasarkan data yang tercantum dalam Tabel 2, sebanyak 20 orang atau 83,3% dari total peserta tergolong memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini terlihat pada tahap awal sebelum intervensi diberikan. Di sisi lain, hanya empat orang (16,7%) yang menjelaskan mengalami kualitas tidur yang baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Post test Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Erni Rahmawati, S.Keb Kota Banyuwangi

No	Durasi Tidur	Frekuensi (N)	Presentasi (%)
1	Baik	22	91,7
2	Buruk	2	8,3
Jumlah		24	24

Sumber : Data Primer , 2026

Tabel 3 menunjukkan dengan jelas bahwa durasi tidur responden meningkat secara signifikan setelah intervensi Prenatal Yoga; khususnya, 22 responden (91,7%) memiliki durasi tidur yang baik, sedangkan hanya 2 responden (8,3 %) yang memiliki durasi tidur yang buruk.

Olah data bivariat dipakai untuk menentukan perbedaan nilai rata-rata antara kedua kelompok sesudah dan sebelum intervensi (khususnya, partisipasi dalam kelas Prenatal Yoga). Uji normalitas Kolmogorov - Smirnov menyatakan jika data tidak berdistribusi normal. Hasil pretest dan posttest masing-masing adalah 0,00 ($p < 0,05$) dan 0,27 ($p > 0,05$). Uji Wilcoxon digunakan karena merupakan uji statistik yang tepat untuk data yang tidak berdistribusi normal.

Tabel 4 Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimewster III di PMB Erni Rahmawati, S.Keb Kota Banyuwangi

No	Durasi Tidur	Pretest		Posttes		Mean	P
		(F)	(%)	(F)	(%)		
1	Baik	4	16,7	22	91,7		
2	Buruk	20	83,3	2	8,3	9,5	0,00
Jumlah		24	100	24	100		

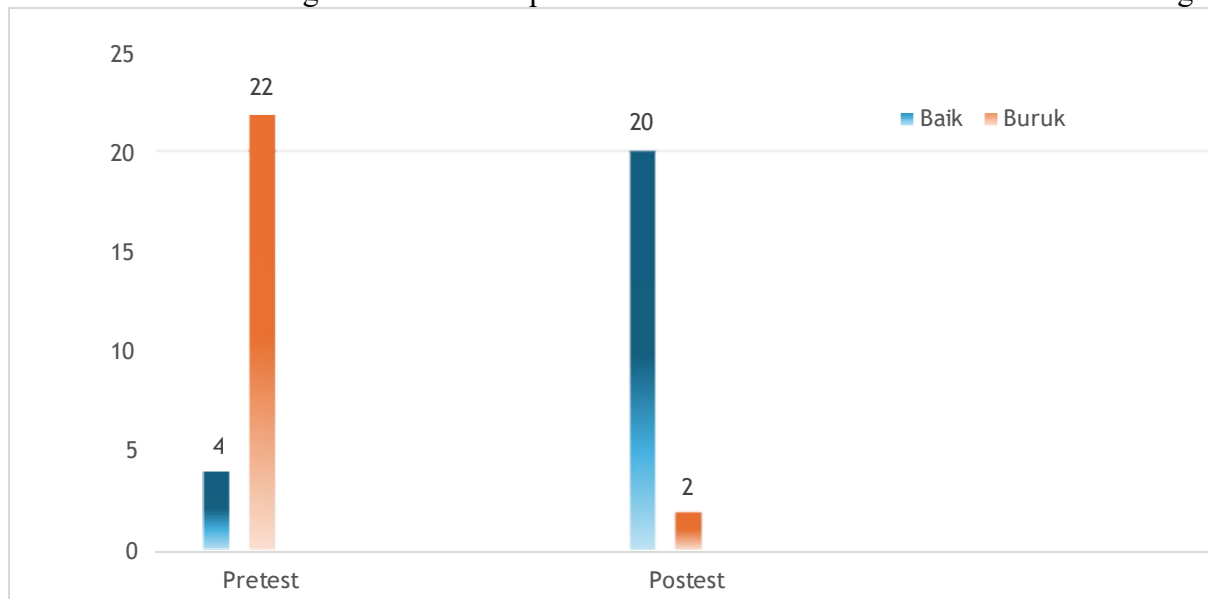
Sumber : Data Primer , 2026

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,00$. Karena nilai ini kurang dari $\alpha = 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) tidak dapat dipertahankan atau ditolak. berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel

4. Kami menyimpulkan bahwa Prenatal Yoga memberikan efek yang bermakna kepada kualitas tidur ibu hamil trimester ke-3. Hal ini terlihat dari perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil analisis (9,50), kualitas tidur para ibu lebih rendah sebelum Prenatal Yoga dibandingkan setelah sesi tersebut.

Saat menyajikan data statistik, komponen visual seperti grafik bisa membuat pembaca paham variasi durasi tidur antara sebelum(pretest) dan sesudah(posttest). Hal ini mempermudah pengamatan terhadap perubahan yang terjadi. Silakan lihat grafik berikut.

Grafik 1 Perbandingan Durasi Tidur pada Ibu Hamil Sesudah dan Sebelum Prenatal Yoga



Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, hanya 16,7% dari total peserta yang tergolong memiliki durasi tidur ideal. Setelah intervensi (evaluasi pasca-intervensi), proporsitas responden dengan kualitas tidur yang baik bertambah secara signifikan menjadi 91,7%, sedangkan persentase mereka yang memiliki kualitas tidur buruk turun drastis menjadi 8,3%. Uji Wilcoxon membuktikan adanya perubahan yang bermakna pada kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga. Nilai $p = 0,00$ yang lebih kecil dari 0,05 memperkuat bukti bahwa Prenatal Yoga efektif meningkatkan kualitas tidur mereka. Prenatal Yoga terbukti sebagai salah satu terapi non-farmakologis yang ampuh untuk masalah tidur semasa kehamilan. Temuan dari penelitian ini mendukung bukti tersebut.

Hasil penelitian memperlihatkan jika prenatal yoga secara signifikan menambah durasi tidur bagi ibu hamil trimester ketiga di tempat praktik bidan mandiri Erni Rahmawati, S.Keb. prenatal yoga membantu ibu hamil mencapai durasi tidur yang disarankan bagi orang dewasa yakni sekitar 6–8 jam per hari dengan menciptakan rasa nyaman dan tenang saat beristirahat. Hal ini secara efektif mendukung kesehatan fisik dan mental, baik bagi ibu maupun janin.

2) Pembahasan

Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil pada trimester ketiga yang mengalami kesulitan tidur. Mempersiapkan fisik ibu hamil menjadi salah satu target dari Prenatal Yoga. Latihan ini dirancang untuk mencapai tujuan tersebut, melancarkan pernapasan, memperbaiki distribusi darah ke seluruh tubuh, juga mendukung relaksasi otot rahim dan panggul. Prenatal Yoga mampu mengurangi stres, meredakan kecemasan, dan memperbaiki kualitas tidur. Latihan ini juga terbukti efektif dalam

menurunkan intensitas nyeri persalinan serta berbagai ketidaknyamanan lain yang dirasakan ibu hamil. [4]. Yoga merupakan praktik holistik yang mencakup latihan pernapasan, aktivitas fisik, peregangan, dan meditasi. Komponen-komponen ini dapat menambah distribusi oksigen ke otak, mendukung relaksasi, dan mengatasi beragam kondisi, termasuk sakit punggung bawah yang kerap dirasakan oleh ibu hamil [5].

Berdasarkan penilaian, kualitas tidur buruk dialami sebagian besar responden sebelum intervensi. Berdasarkan pengisian PSQI, responden mengalami kesulitan tidur karena beberapa hal. Mereka memiliki efisiensi tidur yang rendah, sering terjaga untuk berkemih di malam hari, napas terasa berat, dan butuh waktu lebih dari seperempat jam untuk bisa terlelap setelah berbaring. Sebanyak 91,7% responden melaporkan kualitas tidur yang sangat baik setelah intervensi. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan kondisi sebelum perlakuan. Kemampuan ibu hamil untuk tertidur dengan cepat mengalami peningkatan yang paling nyata. Hal ini menjadi indikator utama dari keberhasilan intervensi setelah berbaring, peningkatan efisiensi tidur, serta berkurangnya gangguan tidur.

Hasil analisis menemukan perbedaan bermakna pada skor rata-rata. Perbandingan skor pretest dan posttest menunjukkan perubahan yang berarti, berdasarkan analisis uji Wilcoxon terhadap 24 responden, yang menghasilkan nilai signifikansi 0,00 ($<0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa durasi tidur ibu hamil trimester ketiga meningkat secara signifikan melalui Prenatal Yoga.

Dengan merendahkan hormon kortisol yang dikaitkan dengan gangguan tidur, prenatal yoga terbukti dapat mengurangi stres. Latihan pernapasan dalam yoga membantu otak dan jaringan tubuh lainnya memperoleh lebih banyak oksigen, Durasi tidur ibu hamil menjadi lebih panjang karena Prenatal Yoga mendorong relaksasi. Relaksasi inilah yang menjadi kunci utama dari perubahan tersebut. Peregangan yoga melancarkan aliran darah dan membuat otot lebih fleksibel. Keduanya merupakan manfaat fisik yang penting, yang membantu meredakan nyeri serta ketegangan otot—penyebab umum gangguan tidur pada ibu hamil [6].

Prenatal Yoga meredakan stres dengan cara menurunkan kadar kortisol. Hormon ini diketahui sebagai salah satu penyebab utama gangguan tidur. Relaksasi dan durasi tidur yang lebih panjang terjadi berkat teknik pernapasan dalam yoga. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan pasokan oksigen ke jaringan tubuh, termasuk ke otak. Selain itu, latihan peregangan dalam yoga menambah aliran darah dan elastisitas otot, sekaligus mengurangi ketegangan serta nyeri otot yang sering kali menyebabkan ibu hamil mengalami kesulitan tidur [6].

Penelitian ini mengonfirmasi penelitian sebelumnya yang menyatakan fungsi Prenatal Yoga terhadap durasi tidur pada ibu hamil. Akan tetapi, studi internasional seperti yang dilakukan oleh Field et al. [7] juga mengindikasikan frekuensi dan durasi latihan menjadi faktor penentu manfaat Prenatal Yoga. Hal ini terlihat dari indikasi yang muncul dalam penelitian. Menurut studi-studi tersebut, Frekuensi latihan yang tinggi, yaitu lebih dari tiga kali seminggu, menjadi ciri dari sesi Prenatal Yoga ini. Durasi dan intensitasnya pun turut mempengaruhi hasil yang dicapai, ada dampak yang lebih besar dalam meningkatkan kualitas tidur termasuk memperpanjang durasi tidur dibandingkan dengan sesi frekuensinya yang lebih jarang. Faktor-faktor tersebut memerlukan kajian yang lebih mendalam pada penelitian selanjutnya.

Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya Prenatal Yoga. Latihan ini sebaiknya dimasukkan ke dalam pemeliharaan kehamilan, terutama untuk menambah kualitas tidur ibu hamil di trimester ketiga. Prenatal Yoga menjaga kesehatan janin sekaligus memperbaiki kondisi psikologis ibu. Kedua manfaat ini saling menguatkan, di samping kesehatan fisiknya. Dengan demikian, temuan ini memberikan informasi yang bermanfaat untuk merancang program prenatal yang komprehensif dan efektif.

4. KESIMPULAN

Sebuah penelitian menguji efek Prenatal Yoga pada durasi tidur. Penelitian ini melibatkan 24 ibu hamil trimester ketiga. Lokasi penelitian di tempat praktik bidan Erni Rahmawati, S.Keb. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebelum intervensi, 83,3% responden melaporkan kualitas tidur buruk. Setelah program yoga, 91,7% responden melaporkan durasi tidur yang baik. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai p sebesar 0,000. Nilai ini di bawah 0,05. Hasil ini mengonfirmasi bahwa Prenatal Yoga memperbaiki kualitas tidur secara bermakna. Perbaikan terutama terlihat pada peningkatan durasi tidur.

Prenatal Yoga mengatasi masalah tidur pada ibu hamil trimester ketiga secara efektif. Metode ini meningkatkan sirkulasi darah. Metode ini juga mendorong relaksasi dan menurunkan stres. Ketiga faktor tersebut membantu meredakan nyeri panggul. Yoga juga mengurangi ketegangan otot. Efek ini mengatasi gangguan utama yang mempengaruhi durasi dan kualitas tidur.

Layanan perawatan kehamilan sebaiknya mengintegrasikan program Prenatal Yoga. Program ini khusus ditujukan bagi ibu hamil trimester ketiga. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, harus merancang Prenatal Yoga secara terstruktur. Program harus dilakukan secara rutin. Bidan perlu menekankan manfaat fisik dan psikologis dari yoga ini.

Penelitian lanjutan memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif. Peneliti dapat menggunakan kelompok kontrol. Pemantauan jangka panjang terhadap ibu hamil juga penting. Kajian ini akan menilai dampak jangka panjang Prenatal Yoga. Penelitian selanjutnya bisa meneliti perbedaan dampak berdasarkan frekuensi dan durasi sesi. Variabel lain yang memengaruhi hasil juga perlu diidentifikasi.

Upaya ini diharapkan memperluas manfaat Prenatal Yoga bagi lebih banyak ibu hamil. Penelitian dan penerapan praktik ini juga perlu ditingkatkan. Komunitas dan fasilitas pelayanan kesehatan harus turut mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. Field, M. Diego, J. Delgado, and L. Medina, "Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity," *Journal of Perinatal Education*, vol. 29, no. 1, pp. 12–20, 2020.
- [2] R. D. Aisyah and L. D. Prafitri, *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2024.
- [3] I. Islami and T. Ariyanti, "Prenatal yoga dan kondisi kesehatan ibu hamil," *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 10, no. 1, pp. 49–56, 2019.
- [4] M. Khairoh, A. B. Rosyariah, and K. Ummah, *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya: Jakad Media Publishing, 2019.
- [5] M. I. Yanti, *Asuhan Kebidanan Pada Ny. "R" Masa Kehamilan, Bersalin, Neonatus, Nifas dan KB Pasca Salin*. Bengkulu: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti, 2023.
- [6] E. Wulandari, *Prenatal Physical Exercise*. Jakarta: Yapindo, 2024.
- [7] S. F. Fauziah *et al.*, *Evidence Based Midwifery: Asuhan Kebidanan Berbasis Riset*. Bojonegoro: Penerbit Madza Media, 2022.
- [8] N. S. Sugesti, N. Evindah, R. Azanti, F. Wiranti, Y. Retnowati, and R. Padillah, "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga: Literature Review," *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, vol. 1, no. 1, pp. 56–63, 2023.
- [9] D. Dahniar and L. P. Sari, "Sosialisasi imunisasi tetanus toxoid dan pengolahan makanan yang tepat pada ibu hamil di puskesmas batua Kota Makassar," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, vol. 7, no. 3, pp. 36–40, 2021.

- [10] A. M. Hashmi, S. K. Bhatia, S. K. Bhatia, and I. S. Khawaja, "Insomnia during pregnancy: Diagnosis and rational interventions," *Pakistan Journal of Medical Sciences*, vol. 32, no. 4, pp. 1030–1037, 2016.
- [11] A. Istiqomah, Y. Yuniarti, R. Burhan, S. Yaniarti, and E. Wahyuni, *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan*. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 2020.
- [12] R. Khalifahani, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Asi Dan Mp-Asi Terhadap Resiko Kejadian Stunting Di Kelurahan Pondok Kelapa Jakarta Timur*. Jakarta: Universitas Binawan, 2021.
- [13] S. Minozzi and R. D. Caterina, "Pharmacological treatments for sleep disorders in pregnancy," *Journal of Sleep Research*, vol. 28, no. 5, pp. 120–128, 2019.
- [14] National Sleep Foundation, "How Blue Light Affects Kids' Sleep," 2020. [Online]. Available: <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-blue-light-affects-kids-sleep>.
- [15] O. Nora and N. Iin, *Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ibu Hamil Primi Gravida Dengan Gangguan Tidur Menggunakan Penerapan Latihan Prenatal Gentle Yoga Dan Inhalasi Aroma Terapi Lavender*. Bengkulu: STIKes Sapta Bakti, 2022.
- [16] K. Resmaniasih and H. Herlinadiyaningsih, "Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III," *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, vol. 12, no. 2, pp. 252–258, 2021.
- [17] A. Ronalber, "The effects of gentle prenatal yoga on sleep quality in pregnant women: A quantitative study," *Journal of Maternal Health and Wellness*, vol. 15, no. 3, pp. 245–255, 2022.
- [18] S. D. Rosita, R. Purbanova, and D. Siswanto, "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 6, no. 2, pp. 11939–11945, 2022.
- [19] E. Rusmita, *Senam Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan*. Pasaman: CV. Azka Pustaka, 2022.
- [20] C. Smith and J. McGrath, "Psychological and physical benefits of prenatal yoga: Evidence for maternal wellbeing," *Journal of Perinatal Psychology*, vol. 33, no. 4, pp. 239–246, 2019.
- [21] R. D. Aisyah and L. D. Prafitri, *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2024.
- [22] N. S. Sugesti, N. Evindah, R. Azanti, F. Wiranti, Y. Retnowati, and R. Padillah, "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga: Literature Review," *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, vol. 1, no. 1, pp. 56–63, 2023.