

Effect of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Audry Zesika Putri¹, Fathunikmah², Lailiyana³
Poltekkes Kemenkes Riau, Pekanbaru, Indonesia^{1,2,3}
Email Corresponden: audryzesikaputri@email.com

Article Info

Article history

Received date: xxxx-xx-xx
Revised date: xxxx-xx-xx
Accepted date: xxxx-xx-xx



Abstract

Sleep disturbance is a highly prevalent issue among third-trimester pregnant women with adverse effects on maternal and fetal health. This study aimed to analyze the effect of prenatal yoga on sleep quality in pregnant women at TPMB Rosita, Pekanbaru. A quantitative Quasi-Experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design was employed on 20 purposively sampled respondents. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and analyzed using the Paired-Samples T-Test. Results showed the pre-intervention average PSQI score was 10.85, decreasing significantly to 3.20 after 4 prenatal yoga sessions. There is a significant effect of prenatal yoga on improving sleep quality ($p=0.000$). In conclusion, prenatal yoga effectively relaxes the body and enhances sleep quality.

Keywords:

Prenatal Yoga; Sleep Quality; Pregnant Women

Abstrak

Abstrak Gangguan tidur merupakan masalah prevalensi tinggi pada ibu hamil trimester III yang berdampak buruk terhadap kesehatan ibu maupun janin. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Rosita Kota Pekanbaru. Metode kuantitatif dengan desain Quasi-Experiment model One Group Pretest-Posttest Design digunakan pada 20 responden dengan teknik Purposive Sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan dianalisis menggunakan Paired-Samples T Test. Hasil menunjukkan rata-rata skor PSQI sebelum intervensi sebesar 10,85, yang menurun drastis menjadi 3,20 setelah 4 sesi prenatal yoga. Terdapat pengaruh signifikan dari prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ($p=0.000$). Kesimpulannya, prenatal yoga efektif merelaksasi tubuh dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Kata Kunci:

Prenatal Yoga; Kualitas Tidur; Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Pendahuluan Keberhasilan kehamilan ditandai dengan proses biologis yang diawali dari pembuahan hingga pertumbuhan dan perkembangan janin sampai kelahiran. Secara normal, masa

kehamilan berlangsung sekitar 280 hari atau 40 minggu [1]. Memasuki trimester III, yang merupakan fase akhir kehamilan, ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan anatomis yang semakin kompleks menjelang persalinan. Perubahan seperti pembesaran

rahim yang menekan organ sekitarnya, peningkatan frekuensi berkemih, hingga kecemasan psikologis membuat ibu hamil rentan mengalami ketidaknyamanan, salah satunya adalah keluhan penurunan kualitas tidur atau insomnia [4]. Gangguan tidur yang tidak ditangani secara adekuat dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin. Penurunan kualitas tidur berisiko meningkatkan kejadian hipertensi gestasional, preeklamsia, diabetes gestasional, serta persalinan prematur [3]. Kurangnya durasi tidur memengaruhi keseimbangan hormon dan sistem imun yang krusial bagi tumbuh kembang janin. Selain itu, gangguan tidur kronis mampu meningkatkan risiko depresi antenatal yang dapat menghambat proses pembentukan ikatan emosional antara ibu dan bayi pascasalin [8]. Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil secara global maupun nasional tercatat cukup tinggi. Data World Health Organization (WHO) mencatat prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil mencapai 41,8% secara global [9]. Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dilaporkan mencapai angka 64% [6]. Kondisi ini selaras dengan studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Rosita Kota Pekanbaru, di mana 80% ibu hamil trimester III mengeluhkan gangguan tidur. Keluhan utama yang dirasakan meliputi sering terbangun di malam hari karena berkemih, kesulitan menemukan posisi nyaman, nyeri punggung bawah, serta munculnya kecemasan menjelang persalinan. Upaya mandiri yang dilakukan ibu hamil seringkali belum memberikan perbaikan yang bermakna. Upaya peningkatan kualitas tidur ibu hamil sangat membutuhkan pendekatan promotif dan preventif yang aman serta terhindar dari efek samping obat-obatan farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang aman dan sangat direkomendasikan

adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan modifikasi latihan fisik yang mengombinasikan postur tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), serta relaksasi dan meditasi (dhyana) yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil [5]. Latihan ini bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatik dan menurunkan sekresi hormon stres (kortisol), yang pada akhirnya memfasilitasi produksi hormon melatonin pengatur ritme tidur, sehingga dapat menciptakan relaksasi mendalam [7]. Meskipun berbagai bukti klinis telah menunjukkan efektivitas prenatal yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, hingga saat ini belum terdapat penerapan rutin asuhan komplementer tersebut di TPMB Rosita Kota Pekanbaru. Kesenjangan antara tingginya masalah gangguan tidur dan potensi manfaat prenatal yoga ini menunjukkan perlunya sebuah intervensi yang terstruktur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membuktikan efektivitas pemberian prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Rosita Kota Pekanbaru.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif Pre-Eksperimental dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilaksanakan di TPMB Rosita Kota Pekanbaru pada periode bulan Januari hingga Juli 2026. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28–36 minggu) yang menjalani pemeriksaan di TPMB tersebut. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik Purposive Sampling dengan kriteria inklusi meliputi kehamilan fisiologis dan tidak mengonsumsi obat tidur. Pengumpulan data

dilakukan menggunakan instrumen kuesioner baku Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) [11]. Intervensi prenatal yoga diberikan secara rutin satu kali seminggu selama empat minggu berturut-turut. Analisis data bivariat dilakukan menggunakan uji statistik Paired-Samples T Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian beserta paparan pembahasan. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Menggunakan Paired-Samples T Test

Variabel	n	Mean	SD	Min Max	t	p-value
Pre-test	20	10.85	4.209	4 - 18	10.042	0.000
Post-test	20	3.20	1.436	1 - 7		

Sumber : Pengolahan data primer, 2026

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur (PSQI) pada responden sebelum diberikan intervensi (pre-test) adalah 10,85 dengan standar deviasi 4,209. Setelah mendapatkan intervensi prenatal yoga secara teratur selama empat minggu (post-test), nilai rata-rata skor PSQI menurun secara drastis menjadi 3,20 dengan standar deviasi 1,436. Berdasarkan uji Paired-Samples T Test, diperoleh p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari pemberian prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III [12].

Peningkatan kualitas tidur yang signifikan ini sejalan dengan bukti klinis bahwa prenatal yoga mampu mengatasi keluhan ibu hamil secara menyeluruh melalui mekanisme fisik, hormonal, dan psikologis. Secara mekanik-

fisik, postur tubuh (asana) berfungsi merelaksasi otot yang kaku dan melancarkan peredaran darah, sehingga keluhan fisik seperti nyeri punggung bawah maupun kram dapat berkurang [13]. Secara fisiologis, pengaturan napas (pranayama) menstimulasi sistem saraf parasimpatik dan menurunkan sekresi hormon kortisol, yang pada akhirnya memfasilitasi produksi hormon melatonin pengatur ritme tidur. Dari sisi psikologis, praktik meditasi (dhyana) di akhir sesi sangat efektif dalam meredakan kecemasan menjelang persalinan dan menciptakan kenyamanan batin yang utuh. Berbagai mekanisme simultan inilah yang mengantarkan ibu hamil mencapai relaksasi mendalam, sehingga siklus tidur membaik dan menjadi jauh lebih berkualitas [14].

SIMPULAN

Terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari pemberian intervensi prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di TPMB Rosita Kota Pekanbaru. Prenatal yoga terbukti efektif secara komprehensif merelaksasi kondisi fisik maupun mental ibu hamil, mengatasi gangguan insomnia akibat adaptasi fisiologis kehamilan, dan pada akhirnya mampu mengoptimalkan kesejahteraan ibu serta janin menjelang persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pimpinan TPMB Rosita yang telah memfasilitasi tempat penelitian, serta kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Riau dan para dosen pembimbing maupun penguji atas dukungan selama pelaksanaan riset ini.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal ;

- [1] D. J. Buysse, C. F. Reynolds, T. H. Monk, S. R. Berman, and D. J. Kupfer, "The Pittsburgh Sleep

- Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research", *Psychiatry Research*, vol. 28(no. 2), pp. 193-213, 1989.
- [2] M. Smyka, et al., "Prevalence of insomnia among pregnant women", *Sleep Medicine Reviews*, vol. 52, pp. 101-115, 2020.
- [3] W. Girsang, "Prevalensi Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Indonesia", *Jurnal Ilmu Kebidanan*, vol. 12(no. 1), pp. 23-30, 2024.
- [4] S. Bangun and R. Damanik, "Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III", *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 20(no. 1), pp. 78-85, 2025.
- [5] N. Zakiyah, et al., "Dampak Insomnia terhadap Depresi Antenatal", *Jurnal Psikologi Klinik*, vol. 9(no. 2), pp. 112-120, 2025.
- [6] Afriyeni, "Hubungan Gangguan Tidur dengan Kejadian Pre-eklamsia pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Pekanbaru", *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau*, vol. 5(no. 2), pp. 45-52, 2022.
- Book :
- [7] F. Efendi, et al., *Asuhan Kebidanan Klinik*, 3rd ed., Jakarta: EGC, 2022.
- [8] A. A. S. Hidayat, *Interaksi Dasar Kebidanan*, Jakarta: Penerbit Andi, 2019.
- [9] N. Husin, *Prenatal Yoga: Panduan Praktis untuk Ibu Hamil*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2023.
- [10] World Health Organization (WHO), *Global Prevalence of Sleep Disorders in Pregnancy*, Geneva: WHO Press, 2024.