



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 11991-12001

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Prenatal Yoga dan Pijat Hamil Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di TpmB N Kabupaten Cianjur Tahun 2023

Nopi Nurani Halimah Sa'diah^{1✉}, Salfia Darmi², Ernita Prima Noviyani³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

E-mail: novi.nurani1@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kehamilan trimester III pada ibu menyebabkan perubahan baik secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Ketika usia kehamilan meningkat, juga akan terjadi ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Tujuan Dari studi kasus ini untuk memberikan asuhan kebidanan dan untuk mengidentifikasi Efektifitas Yoga dan pijat hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di TPMB N Tahun 2023. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan intervensi prenatal yoga dan 1 sampel dengan pijat hamil. Penelitian dilakukan di TPMB N dan dilakukan pada bulan Desember - Februari Tahun 2024. Berdasarkan hasil pengamatan diketahui bahwa kualitas tidur ibu hamil lebih efektif menggunakan terapi pijat hamil di bandingkan dengan terapi yoga. Perbandingan pengaruh pemberian yoga di dapat score 14 dan pijat hamil di dapat score 12 terhadap peningkatan kualitas tidur ini lebih efektif dengan menggunakan terapi pijat hamil nilai selisih score 2. Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi dalam mengatasi klien yang mengalami gangguan tidur, meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi para ibu mengenai cara untuk mengatasi gangguan tidur, dapat menjadi bahan pertimbangan dan materi tambahan untuk pengkaji selanjutnya, serta dapat dijadikan pedoman untuk pengkaji selanjutnya dalam melanjutkan studi kasus tentang ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

Kata kunci: *Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Pijat Hamil, Yoga*

Abstract

The third trimester of pregnancy in mothers causes changes both physiologically, psychologically and socially. When gestational age increases, discomfort will also occur in pregnant women, one of which is disturbed sleep patterns. Sleep pattern disturbances in pregnant women are often felt during the second and third trimesters of pregnancy, this occurs due to changes in physiological and psychological adaptation. The aim of this case study is to provide midwifery care and to identify the effectiveness of pregnancy yoga and massage on the sleep quality of pregnant women at TPMB N in 2023. The method in this research uses qualitative methods with case studies. In this study, the sample was 2 people, 1 sample used prenatal yoga intervention and 1 sample used pregnancy massage. The research was conducted at TPMB N and carried out in December - February 2024. Based on the results of observations, it was found that the sleep quality of pregnant women was more effective using pregnancy massage therapy compared to yoga therapy. Comparison of the effect of giving yoga with a score of 14 and pregnancy massage with a score of 12 on improving sleep quality is more effective using pregnancy massage therapy with a difference score of 2. It is hoped that the results of this case study can be used as a non-pharmacological therapy in dealing with clients who experience sleep disorders. increasing knowledge and insight for mothers regarding how to deal with sleep disorders, can be used as consideration and additional material for future reviewers, and can be used as a guide for future reviewers in continuing case studies of pregnant women who experience sleep disorders

Keywords: *Pregnant Women, Sleep Quality, Pregnancy Massage, Yoga*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah pengalaman hidup yang sangat penting bagi seorang ibu. Kehamilan diawali dengan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan implantasi, bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan umumnya akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan dibagi dalam tiga trimester, dimana trimester pertama berlangsung sampai 12 minggu, trimester kedua berlangsung dari minggu ke 13 sampai minggu ke 27, trimester ketiga berlangsung dari minggu ke 28 sampai minggu ke 40 (WHO,2019)

Kehamilan trimester III pada ibu menyebabkan perubahan baik secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Ketika usia kehamilan meningkat, juga akan terjadi ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Perubahan yang dialami ibu hamil, dikarenakan

bertambahnya usia kehamilan seperti perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Adapun sebuah penelitian memperkirakan terjadinya gangguan tidur pada wanita hamil pada 46-78%, dengan kualitas tidur menurun menjelang trimester ketiga. Hampir 80% wanita hamil insomnia pada trimester ketiga kehamilan. Menurut literatur, kejadian insomnia pada populasi wanita hamil Polandia diperkirakan 25-40%, sementara 2 tingkat gangguan tidur secara keseluruhan pada 84,2%-90,5% (Smyka et al., 2020)

Menurut World Health Organization (WHO, 2018) secara global prevalensi insomnia yang salah satunya adalah gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia yaitu sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan yaitu sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%.

Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang kurang tidur dapat mengakibatkan badan kurang segar serta mudah lelah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi rahim. Hal tersebut jika terjadi di awal kehamilan maka dapat menyebabkan abortus, dan jika pada pertengahan atau akhir kehamilan maka dapat menyebabkan kelahiran premature. Terjadinya masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur yang kurang berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi maupun psikologi (Robin, 2018)

Data hasil survei National Sleep Foundation Jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 5.354.594 orang, dan jumlah ibu hamil di Jawa Barat menduduki peringkat tertinggi yaitu sebanyak 975.780 orang. Persentase ibu hamil trimester III di Jawa Barat sebanyak 98,95% menyatakan bahwa 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 66% sampai 97% sedangkan di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur (Mia Widihastuti., 2018)

Dampak yang terjadi jika gangguan tidur pada ibu hamil dapat beresiko pada janin, kehamilan, dan persalinan. Oleh karena itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan mendapatkan perlakuan khusus (Mindle et al., 2018)

Penyebab gangguan tidur ibu hamil karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin, sering terbangun karena ingin berkemih, dan nyeri punggung. Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot,

termasuk kandung kemih. Akibatnya, dalam tidur pun bisa terganggu oleh dorongan untuk kencing di malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64% (Ismiyati and Faruq, 2020)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan yoga hamil. Yoga merupakan sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada kehamilan trimester III. Dalam melakukan gerakan prenatal gentle yoga perlu diperhatikan lima cara yaitu nafas, pemanasan, gerakan inti prenatal gentle yoga, relaksasi dan meditasi serta afirmasi positif yang semuanya dilakukan dengan penuh kesadaran dan dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat dalam kehamilan maupun persalinan secara alami. (Irma Safriani, Hidayatun Nufus, 2019)

Ibu hamil trimester III sering mengalami kesulitan dalam tidur karena berbagai faktor seperti ketidaknyamanan fisik, kecemasan, dan perubahan hormonal. Oleh karena itu, peran bidan sangat penting dalam membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh bidan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III adalah dengan memberikan edukasi mengenai manfaat prenatal yoga dan pijat hamil. Prenatal yoga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil dengan mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Sedangkan, pijat hamil dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik dan meningkatkan sirkulasi darah pada ibu hamil.

Selain memberikan edukasi, bidan juga dapat membantu ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga dan pijat hamil dengan benar dan aman. Bidan dapat memberikan informasi mengenai gerakan-gerakan yoga yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil, serta melakukan pijat hamil dengan teknik yang benar dan aman bagi ibu hamil.

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur juga sering menggunakan terapistfarmako seperti Mevlaquine, Pam Fluraze, dan Temazepam. Akan tetapi terapi menggunakan farmakologi tidak dianjurkan karena memiliki dampak pada janin. Terapi non farmakologi yang umum dianjurkan untuk ibu hamil yaitu pregnancy massage (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan terapi chiropractic (37%), dan dari persentase tersebut terlihat bahwa pijat hamil yang paling banyak digunakan untuk mengatasi gangguan pada ibu hamil (Ketut Resmaniasih, 2021)

Pijat hamil adalah salah satu cara yang banyak digunakan oleh ibu hamil untuk meredakan ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan. Namun, tidak semua jenis pijat aman untuk dilakukan selama masa kehamilan. Beberapa efek negatif dari pijat hamil yang sering terjadi pada ibu hamil antara lain: Meningkatkan risiko keguguran,

menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan, meningkatkan risikopersalinan premature, menyebabkan kerusakan pada janin.

Pemerintah di Indonesia memiliki upaya dalam mengurangi komplikasi pada ibu hamil yaitu salah satunya dengan aktivitas dan latihan fisik yang dicantumkan pada buku KIA atau Kesehatan Ibu Anak. Aktivitas dan latihan fisik tersebut seperti ibu hamil trimester III dapat melakukan gerak pemanasan, latihan kegel, senam hamil, pendinginan. Kegiatan tersebut termasuk dapat membantu mengurangi gangguan pola tidur ibu hamil secara tidak langsung (Kemenkes RI., 2020)

Pijat hamil memiliki efek yang positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stress, norepineprin untuk mengurangi kecemasan, serotonin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat, dan tingkat prematur pada bayi rendah (Field et al., 2020)

Meskipun pijat hamil umumnya dianggap sebagai cara yang aman dan efektif untuk merawat ibu hamil, namun ada beberapa efek negatif yang mungkin terjadi. Pijat hamil dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada ibu hamil yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti preeklamsia atau hipertensi. Selain itu, pijat yang tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan cedera pada tubuh ibu hamil. Pijat hamil juga dapat memicu kontraksi pada ibu hamil jika dilakukan terlalu keras atau pada area tertentu, yang dapat berisiko pada kehamilan yang masih muda atau pada kehamilan risiko tinggi.

Beberapa factor seperti perubahan fisiologis, hormonal, fisik dan perilaku umumnya dapat mempengaruhi Wanita pada kehamilan trimester III yang dapat menyebabkan munculnya beberapa keluhan pada ibu hamil. Keluhan yang sering dirasakan pada ibu hamil trimester III antara lain nyeri punggung bawah, penurunan jumlah kualitas tidur, ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan dan ketidaknyamanan fisik serta gangguan tidur (Ketut Resmaniasih, 2021)

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di TPMB N pada Bulan Desember 2022 – Maret 2023 terdapat jumlah pasien ibu hamil yang kunjungan ke TPMB N sebanyak 23 orang, 5 orang atau 21,7% diantaranya dengan gangguan tidur. Berdasarkan latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul Pengaruh Prenatal Yoga dan Pijat Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB N Kabupaten Cianjur Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan Study Case Literature Review. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan Study Case secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu yang terjadi. Study Case di batasi oleh tempat dan waktu serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu. (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel diberikan intervensi prenatal yoga dan 1 sampel diberikan intervensi pijat hamil.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian SCLR ini, yaitu:

- a. Lembar Data Umum
- b. Lembar SOP

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Asuhan Kebidanan

tabel 4.1

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Responden 1 & 2

RESPONDEN	INTERVENSI	KUALITAS			DURASI			DURASI			EFISIENSI			GANGGUAN			PENGUNAAN			MASALAH			KUALITAS			TOTAL			NILAI			
		TIDUR			TIDUR			DITEMPAT			TIDUR			TIDUR			OBAT			YANG DIALAMI			TIDUR			SCORE						
		SUBJECTIF			TIDUR			TIDUR			TIDUR			TIDUR			TIDUR			TIDUR			TIDUR			TIDUR						
KUNJUNGAN		K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1-K3
1	YOGA	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	0	0	0	2	1	0	3	2	1	20	13	6	14			
2	PIJAT	3	1	1	3	1	0	3	1	1	3	1	1	2	1	1	0	0	0	1	1	1	2	1	0	17	7	5	12			

- Keterangan :
- Score 1-5 : Baik
- Score 6-7 : Ringan
- Score 8-14 : sedang
- Score 15-21: Buruk

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada responden 1 dan 2 untuk diberikan intervensi yoga dan pijat hamil dengan selama 2 minggu sebanyak 3 kali kunjungan pada ibu hamil mengalami perubahan kualitas tidur. Keluhan atau gejala yang dirasakan responden 1 dan 2 semakin hari semakin berkurang dan adanya peningkatan kualitas tidur yang dialami kedua responden. Perbandingan pengaruh pemberian yoga dan pijat hamil terhadap peningkatan kualitas tidur lebih efektif menggunakan terapi pijat hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

	Responden 1 Diberikan Intervesi Yoga			Responden 2 Diberikan Intervensi Pijat Hamil		
	Evaluasi Ke-1	Evaluasi Ke-2	Evaluasi Ke-3	Evaluasi Ke-1	Evaluasi Ke-2	Evaluasi Ke-3
Total Skor	20	13	6	17	7	5
	(Kategori Buruk)	(Kategori k Sedang)	(Kategori k Ringan)	(Kategori k Buruk)	(Kategori k Ringan)	(Kategori Baik)

PEMBAHASAN

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB N Kabupaten Cianjur Tahun 2023

Berdasarkan hasil dari tes wawancara menggunakan kuesioner PSQI pada kunjungan 1 sebelum diberikan intervensi yoga terjadi kualitas tidur dengan score 20 atau kualitas tidur ibu hamil buruk, setelah dilakukan observasi menggunakan intervensi terapi yoga pada kunjungan 2 adanya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil dengan score 13 atau kualitas tidur sedang, dan pada kunjungan ke 3 dengan score 6 atau kualitas tidur ringan dan keluhan pasien berkurang. Terapi yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti, meningkatkan energi, melepaskan stress, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan (atik ismiyanti, 2020).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan *apatis*, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, *konjungtiva* merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap dan mengantuk (Hidayat, 2019).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh rendra Natalina pratama pada tahun 2022 dengan judul peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester 3 dengan penerapan prenatal yoga hasil penelitiannya bahwa prenatal yoga rutin sebanyak 4x selama 1 bulan yaitu 1 minggu sekali dengan durasi 30-60 menit skor kualitas tidur ibu hamil menjadi 5 (baik) dengan skor sebelumnya adalah 16 (buruk) (renda natalina pratama, 2022).

Penelitian oleh sri delima harahap menyatakan ada pengaruh pre test dan post test pemberian intervensi yoga terhadap kualitas tidur pada kelompok eksperimen dengan p

value 0,000 < alpha 0.05 (Sri Delima Harahap, 2021). Penyebab kualitas tidur yang buruk dapat diakibatkan oleh nyeri punggung. Ibu hamil cenderung menjadi lordosis yang akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Sesak napas disebabkan karena ekspansi diafragma yang terbatas sebagai akibat dari uterus yang membesar.

Hal ini sesuai dengan Irma Safriani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmayanti Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum pelaksanaan senam yoga 31 ibu hamil (96,9%) mempunyai kualitas tidur buruk dan setelah dilakukan pelaksanaan senam yoga kualitas tidur baik meningkat menjadi 29 ibu hamil (90,6%) (Irma Nurmayanti, 2018)

Menurut Asumsi Peneliti terapi yoga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 dan diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang penanganan kualitas tidur.

Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB N Kabupaten Cianjur Tahun 2023

Berdasarkan hasil dari tes wawancara menggunakan kuesioner PSQI pada kunjungan 1 sebelum diberikan intervensi pijat hamil terjadi kualitas tidur dengan score 17 atau kualitas tidur ibu hamil buruk, setelah dilakukan observasi menggunakan intervensi terapi pijat hamil pada kunjungan 2 adanya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil dengan score 7 atau kualitas tidur ringan, dan pada kunjungan ke 3 dengan score 5 atau kualitas tidur baik dan keluhan pasien berkurang. Terapi pijat hamil Teknik pijat hamil pada trimester 3 sangat penting untuk membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan mengurangi stress, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kaki bengkak, mengurangi resiko bayi lahir premature dll.

Secara teori Teknik pijat hamil pada trimester 3 sangat penting untuk membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan mengurangi stres. Namun, sebelum melakukan teknik pijat hamil, ibu hamil harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan untuk memastikan bahwa kondisi kehamilan sehat dan tidak ada kontraindikasi untuk melakukan pijat. Jumlah kali teknik pijat hamil pada trimester 3 sebaiknya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu. Hal ini disesuaikan dengan kondisi kesehatan ibu hamil dan juga kebijakan dari spa atau tempat pijat yang dituju. Teknik pijat hamil yang disarankan untuk trimester 3 biasanya fokus pada kaki, punggung, dan bahu. Pijatan pada kaki berguna untuk mengurangi bengkak dan meningkatkan sirkulasi darah (Irma Nurmayanti, 2018)

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ketut Resmaniasih pada tahun 2018 menyatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh pijat hamil terhadap

perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga (Ketut Resmaniasih, 2018).

Menurut Asumsi Peneliti, pijat ibu hamil dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 dan diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang penanganan kualitas tidur

Perbandingan pengaruh pemberian Yoga dan Pijat hamil terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil Trimerter III

Ibu hamil sering mengalami kesulitan tidur karena berbagai alasan seperti ketidaknyamanan, stres, kelelahan, sering BAK, dan perubahan hormon. Terapi pijat hamil dan yoga adalah dua metode yang sering direkomendasikan untuk membantu ibu hamil tidur lebih nyenyak. Namun, terapi pijat hamil terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dibandingkan dengan yoga.

Pijat hamil dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, pijat hamil juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang seringkali menjadi penyebab utama kesulitan tidur pada ibu hamil. Terapi pijat hamil juga dapat membantu meredakan rasa sakit pada bagian tubuh tertentu, seperti punggung, kaki, dan bahu, yang seringkali menjadi penyebab ketidaknyamanan pada ibu hamil saat tidur.

Sementara itu, yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Namun, latihan yoga yang salah dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau bahkan cedera pada ibu hamil. Selain itu, beberapa pose yoga mungkin tidak aman bagi ibu hamil dan janin mereka.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ketut resmaniasih pada tahun 2018 menyatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga (Ketut Resmaniasih, 2018).

Dengan demikian, terapi pijat hamil menjadi pilihan yang lebih aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Namun, sebelum melakukan terapi pijat hamil atau yoga, ibu hamil sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga Kesehatan untuk memastikan bahwa metode tersebut aman dan sesuai dengan kondisi kesehatan mereka.

Jadi hasil pengamatan bahwa pemberian pijat hamil lebih berpengaruh dalam mengatasi kualitas tidur pada ibu hamil, karena pijat hamil meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin, serta melalui pijat hamil dapat meningkatkan aliran darah dan merangsang pengeluaran hormon endropin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Dan pijat hamil jugamerupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rileks dan tidur nyenyak. Pijat hamil dapat menjadi salah satu cara yang bisa diberikan pada ibu yang mengalami gangguan

tidur karena memiliki efek positif pada ibu hamil yaitu dapat menurunkan hormon kortisol, untuk mengurangi stres, untuk mengurangi kecemasan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Prenatal Yoga Dan Pijat Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Tpm N Kabupaten Cianjur Tahun 2023 diperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

1. Peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan terapi yoga didapatkan hasil setelah diberikan intervensi selama 2 minggu dan dilakukan pemantauan dengan 3 kali kunjungan mengalami peningkatan kualitas tidur yaitu pada kunjungan ke 1 dengan score 20 dan kunjungan ke 3 dengan score 6 setelah diberikan terapi yoga dan keluhan yang dirasakan berkurang
2. Peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan terapi pijat hamil didapatkan hasil setelah diberikan intervensi selama 2 minggu dan dilakukan pemantauan dengan 3 kali kunjungan mengalami peningkatan kualitas tidur yaitu pada kunjungan 1 dengan score 17 dan kunjungan ke 3 dengan score 5 setelah diberikan terapi pijat hamil dan keluhan yang dirasakan berkurang.
3. Perbandingan pengaruh pemberian yoga dan pijat hamil terhadap peningkatan kualitas tidur lebih efektif menggunakan terapi pijat hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, H. P. (2022). Efektivitas Prenatal Massage dan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur pada ibu hamil Trimester III.
- Atik ismiyanti. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.
- Ayuningtyas, I. F. (2018). Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan. Pustaka Baru Press.
- Bobak.I. (2022). Lowdermilk.D.,Jensen,M. Buku ajar keperawatan maternitas. (4thed). Alih bahasa: Wijayarini, M. Jakarta: EGC.
- Dehana Ornela Vonty Gultom. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III : Studi Literatur.
- Dewi Komalasari, S. K. (2020). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur

- pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang.
- Dheska Arthyka Palifiana. (2019a). Pengaruh prenatal Yoga terhadap kualitas tidur dan nyeri simphysis pubis pada ibu hamil trimester III.
- Dheska Arthyka Palifiana. (2019b). Pengaruh prenatal Yoga terhadap kualitas tidur dan nyeri simphysis pubis pada ibu hamil trimester III.
- Ersila, W. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Melalui "Pepes." 17– 21.
- Fatimah. (2017). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Field et al. (2020). Pijat hamil memiliki efek yang positif pada ibu hamil.
- Galuh Pinekawati, Hidayat Nufus, R. D. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimeter II Dan III. Jombang.
- Hidayat. (2020). Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta.
- Irma Safriani, Hidayatun Nufus, I. N. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Journal of nursing studies*. Jombang.
- Jatu Safitri Cahyahati, Apoina Kartini, M. Z. R. (2018). HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN (LEMAK, NATRIUM, MAGNESIUM) DAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DAERAH PESISIR (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal). 6.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia. <https://Perpustakaan.Litbang.Kemkes.Go.Id>;
- Ketut Resmaniasih. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
- Mia Widiastuti. (2018). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas handap herang tahun 2018.
- Nila Marwiyah, F. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III; *Health Journal*, 5 (3).