

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

Pembahasan dari penelitian ini disajikan sesuai hasil penelitian dan hasil analisis tentang pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang.

5.1.1 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum penerapan postur restoratif yoga di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 16 ibu hamil trimester III dengan pengukuran menggunakan lembar kuesioner PSQI sebelum dilakukan penerapan postur restoratif yoga menunjukkan bahwa keseluruhan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk (100%).

Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan manusia baik untuk hari itu maupun dalam jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar di pagi hari (Khasanah, 2012). Kecemasan dan ketidaknyamanan fisik merupakan stressor yang dapat merangsang sistem syaraf simpatis dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormon adrenaline atau epinefrin, sehingga dapat meningkatkan ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih gelisah dan tidak mampu berkonsentrasi. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan fisik lebih lanjut sehingga ibu hamil lebih sulit untuk tidur (Wahyuni, 2013).

Secara fisiologis keluhan tidur yang dialami ibu hamil disebabkan oleh pertumbuhan janin dan pergerakan janin yang dapat menekan kandung kemih sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil, beban tubuh yang semakin berat sehingga dapat merubah struktur tulang belakang sehingga ibu hamil dapat merasakan ketidaknyamanan di daerah pinggang, begitu juga di bagian ekstremitas yang terkadang ibu hamil suka mengalami kram. Kondisi ini juga dapat menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, yang terkadang perubahan fisik yang dialaminya menimbulkan kecemasan, dan kekhawatiran saat menghadapi persalinan. Hal ini yang terkadang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Piliteri, 2010).

Menurut Wahyuni (2013) pada hasil risetnya, menyatakan secara umum ibu hamil membutuhkan tidur 7-8 jam setiap hari, kurang dari waktu tersebut akan berdampak pada kesehatannya. Hasil penelitiannya didapatkan bahwa kuantitas tidur tidak banyak berpengaruh pada kondisi kehamilan trimester pertama kedua kehamilan. Namun, di trimester ketiga terjadi peningkatan darah tinggi sekitar 3,72 mmHg lebih tinggi pada ibu hamil yang tidur kurang dari 7 jam setiap malamnya sehingga dapat menyebabkan resiko *pre-eklampsia* lebih tinggi. Pengukuran kualitas tidur dapat di ukur menggunakan kuesioner *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)* dengan hasil kategori kualitas tidur baik apabila nilai *PSQI* ≤ 5 dan kualitas tidur buruk apabila nilai *PSQI* >5 .

Dalam lembar kuesioner *PSQI* terdapat 7 parameter kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur, dan terganggunya aktifitas di siang hari. Menurut hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran 9, menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu kualitas tidur

subjektif (1,9), latensi tidur (1,9), lama tidur malam (1,3), efisiensi tidur (2), gangguan ketika tidur malam (1,8), menggunakan obat tidur (0), dan terganggunya aktifitas di siang hari (1,9). Dari 7 parameter tersebut efisiensi tidur memiliki rata-rata tertinggi sebelum penerapan postur restoratif yoga. Hal tersebut terkait dari pertanyaan 1, 3 dan 4 yaitu lama tidur dibagi lama ditempat tidur dikali 100%.

Menurut peneliti, sebagian besar responden menyatakan tidak dapat segera terlelap dikarenakan ibu membutuhkan lebih banyak waktu untuk menemukan posisi yang tepat dan nyaman karena janin semakin besar dan bayi sudah semakin aktif bergerak di dalam rahim, punggung terasa pegal bahkan ibu mulai mengkhawatirkan bagaimana proses lahirannya nanti. Perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik maupun psikisnya ini yang membuat ibu segera dapat terlelap untuk tidur. Peneliti berasumsi bahwa penerapan postur restoratif yoga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang.

5.1.2 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III setelah penerapan postur restoratif yoga di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang.

Setelah dilakukan penerapan postur restoratif yoga, terdapat peningkatan kualitas tidur ibu hamil yang mulanya berkualitas buruk menjadi berkualitas baik. Hal ini sesuai dengan tabel 4.6 yang menunjukkan setelah penerapan postur restoratif yoga terdapat 15 responden dari 16 responden memiliki kualitas tidur yang baik (93,8%) dan 1 responden yang belum mengalami perubahan atau kualitas tidur yang buruk (6,2%).

Salah satu cara untuk menjaga agar ibu hamil tetap rileks dan tenang menjalani kehamilannya adalah dengan melakukan prenatal gentle yoga

(Yesie Aprilia, 2019). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan prenatal gentle yoga 2 kali seminggu selama 3 minggu karena selain bermanfaat untuk menghadapi ketidaknyamanan khususnya pada trimester akhir, hal tersebut terjadi karena dengan yoga dapat menciptakan “ruang” bagi ibu dan janin untuk tetap dapat bernafas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih elastis dan kuat, serta melakukan postur-postur restoratif seperti postur pranayama (teknik pernapasan), brahmari (berdengung), mudhasana (child pose), suptha baddha konasana dan relaksasi dari teknik pernapasan sehingga berguna dalam menghadapi persalinan (Sindhu, 2014).

Menurut hasil tabulasi data dari penilitan yang terdapat pada lampiran 10, dari 7 parameter kualitas tidur dalam lembar kuesioner PSQI setelah penerapan postur restoratif yoga, terjadi penurunan hampir di seluruh parameter dan rata-rata tertinggi terdapat pada parameter gangguan ketika tidur malam dan terganggunya aktifitas di siang hari. Pada parameter gangguan ketika tidur malam dapat dilihat dari pertanyaan 5b sampai 5j yaitu pertanyaan “seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda : terbangun di tengah malam atau terlalu dini, terbangun untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa, batuk atau mengorok, kedinginan di malam hari, mimpi buruk, terasa nyeri, dan alasan lain” dengan jumlah rata-rata 1,1 dan parameter terganggunya aktifitas di siang hari dapat dilihat dari pertanyaan 7 dan 8 seberapa sering mengantuk di siang hari dan seberapa besar antusias untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Pada parameter gangguan tidur malam, responden yang mulanya rata-rata mengeluhkan lebih dari 3 kali seminggu terbangun ditengah malam terlalu dini, tidak dapat langsung terlelap, tidak mampu bernafas dengan

leluasa dan sering buang air kecil, menjadi lebih baik setelah pelaksanaan postur restoratif yoga.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan kualitas tidur ibu hamil dikarenakan tubuh mengalami peregangan sehingga otot menjadi lebih rileks, ibu merasa lebih nyaman, dan tenang melalui energi positif dari kombinasi gerakan-gerakan yoga terutama postur restoratif yoga. Meskipun ibu tetap bangun untuk ke kamar mandi dan buang air kecil karena letak janin yang mulai membesar dan mendesak kandung kemih namun frekuensinya sudah berkurang dan masih tergolong wajar karena hal tersebut merupakan hal yang fisiologis pada ibu hamil terutama di trimester III. Penurunan frekuensi tersebut karena tubuh ibu rileks dari gerakan-gerakan postur restoratif yoga dan afirmasi positif yang selalu diberikan selama penerapan postur restoratif yoga sehingga peredaran darah menjadi lancar, tubuh menjadi segar, pikiran ibu lebih positif dan mudah berkonsentrasi.

5.1.3 Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penerapan postur restoratif yoga, 16 ibu hamil (100%) trimester III memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa pada gerakan postur restoratif yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar, secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu melepas ketegangan otot. Ketika tubuh mulai rileks, nafas menjadi santai dan dalam, sehingga sistem pernapasan dapat

beristirahat. Melambatnya ritme pernapasan ini akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik akan memberi respon untuk relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan kualitas tidur dapat meningkat (Sindhu, 2015).

Postur restoratif yoga merupakan bagian dalam gerakan prenatal gentle yoga. Postur restoratif yoga ini adalah posisi yang paling ideal untuk mengistirahatkan tubuh, dan sebagai posisi untuk berlatih pernapasan diafragma. Postur restoratif yoga sendiri merupakan kombinasi antara bernapas penuh kesadaran dan gerakan paling ideal untuk permasalahan tidur. Saat melakukan postur-postur restoratif dapat melepaskan semua ketegangan yang meliputi tubuh, pikiran dan diri ibu hamil. Postur ini membuat rasa nyaman, memperdalam napas, meredakan nyeri pada punggung bagian bawah, dan melepaskan ketegangan pada tubuh (Sindhu, 2014).

Dari 16 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, 15 ibu hamil diantaranya mengalami peningkatan menjadi kualitas tidur baik dan 1 orang diantaranya tetap memiliki kualitas tidur buruk meskipun menurut hasil tabulasi data pada lampiran 10, beliau mengalami perubahan rata-rata skor PSQI namun hasilnya tetap pada kategori kualitas buruk. Menurut peneliti, keadaan ini dikarenakan ibu berusia 37 tahun dimana pada usia tersebut terjadi kemunduran fungsi fisiologis organ-organ tubuh secara umum dan fungsi reproduksi dan usia kehamilan 36-37 minggu. Selain itu, dari rata-rata

tertinggi dari hasil tabulasi data skor PSQI rata-rata tertinggi terdapat pada parameter gangguan ketika tidur malam, dimana ibu masih sering terbangun tengah malam untuk pergi ke kamar mandi dan buang air kecil.

Hal ini sesuai dengan pendapat Yesie Aprilia (2019) bahwa pada trimester terakhir kehamilan, mulai merasakan nyeri dan pegal di bagian pinggang dan persendian tulang belakang, napas menjadi pendek saat melakukan aktifitas yang agak berat, ibu mulai merasakan gerah dan mudah berkeringat karena beban yang dikandungnya makin besar, makin sering merasakan ingin buang air kecil karena letak janin yang mulai membesar dan mendesak kandung kemih. Tidur mulai terganggu karena bayi sudah mulai aktif bergerak.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa pada pengujian analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan ada pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang dengan nilai $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$.

Beberapa komponen postur restoratif yoga dalam kehamilan yang pertama, bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu *asanas* mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormon stress dan meningkatkan sekresi hormon relaksan, sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi. Jika seorang wanita melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta meningkatkan kelenturan otot-otot yang berpengaruh pada pengurangan ketidaknyamanan otot selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan. Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *prana-maya-kosha* (energi tubuh) melalui *ananda-maya-kosha*

(kebahagiaan tubuh) yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam (*nidra*). Pada *nidra*, *shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal. Hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks. Dan komponen yang terakhir yaitu praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara pikiran, nafas dan gerak sensoris, maka akan terwujud ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi *prana* melalui *chakra* (Husin, 2013).

Hal ini ditunjang oleh penelitian yang dilakukan oleh Fathia Nurul Rahma (2014) yang berjudul hubungan senam yoga terhadap kualitas peningkatan tidur pada ibu hamil trimester III bahwa gerakan yoga menekankan pada pernapasan, meditasi, rileksasi yang akan membuat tubuh menjadi lentur sehingga pada senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik karena pengaruh neuro transmitter endorfin meningkat yang akan membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileksasi sehingga akan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sella Apriani Putri (2016) yang berjudul Perbedaan pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan senam yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini yang pertama adalah peneliti tidak dapat mengamati langsung keseharian responden saat di rumah dan lingkungan misalnya melakukan aktifitas pekerjaan yang terlalu berat. Yang kedua, penelitian ini terbatas hanya pada variabel terikat saja yaitu kualitas tidur, masih ada faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III seperti kecemasan dalam menghadapi persalinan, dan insomnia.