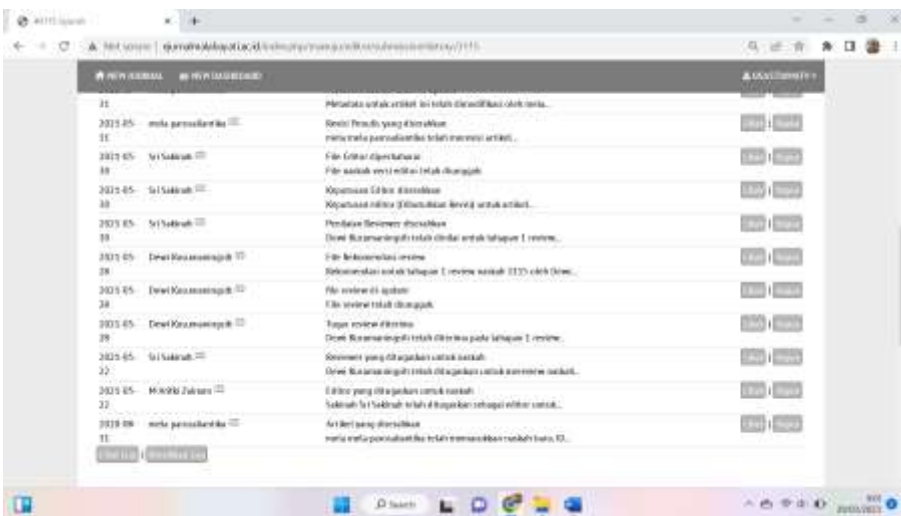
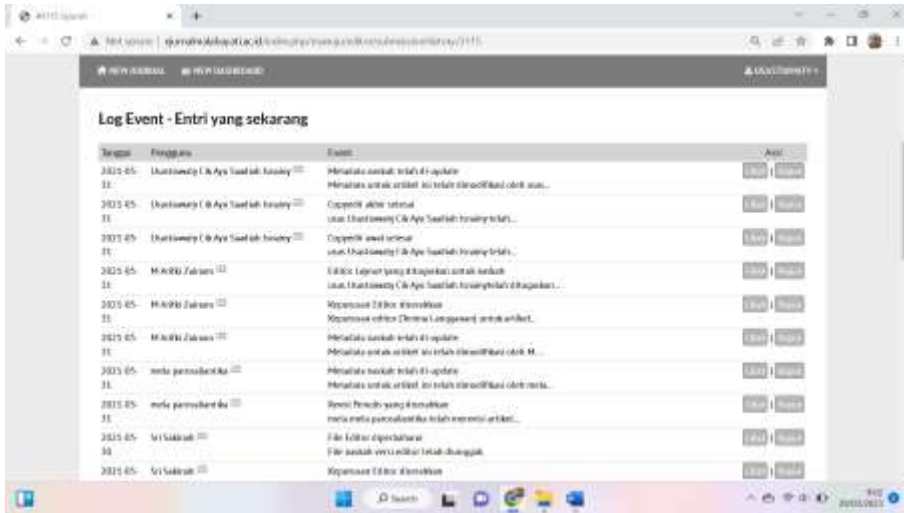


Bukti Korespondensi Pengaruh Post Natal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Natal di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II, Kabupaten Lampung Utara. Jurnal MANUJU Sinta 4





PENGARUH POSTNATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU POSTNATAL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KOTABUMI II KABUPATEN LAMPUNG UTARA

Aprina^{1*}, Rilyani², Mela Parosaliatika³

¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjung Karang

E-mail: aprinamurhan@gmail.com

²Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

E-mail : simahavarily@gmail.com

³Mahasiswa Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung

E-mail : Parosaliatikamela@gmail.com

**ABSTRACT: THE EFFECT OF POSTNATAL YOGA ON SLEEP QUALITY OF POSTNATAL
WOMEN IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS KOTABUMI II, NORTH LAMPUNG DISTRICT**

Background: Poor sleep in post-natal mothers can cause physiological and psychological balance disorders. Most postpartum women experience sleep disturbance and only 1.9% of women do not wake up during the night during the puerperium and breastfeeding. one of the interventions that can be done is to do postnatal yoga.

Objective: The research objective was to determine the effect of postnatal yoga on the quality of sleep of postnatal mothers in the working area of Kotabumi II Public Health Center, North Lampung Regency in 2020.

Research Methods: This type of quantitative research and quasy experimental approach. The population in the study were all 48 postpartum mothers with a sample of 28 samples taken by purposive sampling. The object in the study was postnatal yoga, the subject in the study was the quality of sleep for postnatal mothers. The method of collecting data using a questionnaire. The research was conducted in the working area of Puskesmas Kotabumi II, North Lampung Regency in May - June 2020. univariate (average) and bivariate (t test) data analysis.

Results: It is known that the mean sleep quality in postnatal mothers before intervention is 8.79 after postnatal yoga is 5.50. There is an effect of postnatal yoga on the quality of sleep for postnatal mothers (P-value 0.000 and t-test> t count, 13.663> 1.291).

Conclusion: There is an effect of postnatal yoga on the quality of sleep of postnatal mothers in the working area of the Kotabumi II Public Health Center in North Lampung Regency in 2020. Pay more attention to their physical and psychological conditions during the postnatal period by keeping themselves from poor sleep quality, by doing yoga exercises regularly in accordance with recommended by health workers

Keywords: Post Natal Yoga, Sleep Quality, Childbirth

INTISARI: PENGARUH POSTNATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU POSTNATAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTABUMI II KABUPATEN LAMPUNG UTARA

Pendahuluan: Tidur yang tidak berkualitas pada ibu post natal dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Sebagian besar wanita nifas mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama masa nifas dan menyusui. salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melakukan postnatal yoga.

Tujuan: Tujuan penelitian diketahui pengaruh postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dan pendekatan *quasy eksperimen*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu nifas sebanuak 48 dengan sampel sebanyak 28 pengambilan sampel secara purposive sampling. Objek dalam penelitian adalah postnatal Yoga, subjek dalam penelitian adalah kualitas tidur ibu nifas. Metode pengambilan data dengan menggunakan kuesioner. Penelitian telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara pada bulan 14 -31 Juli 2020. analisis data secara univariat (rata-rata) dan bivariat (uji t).

Hasil: Diketahui diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu nifas sebelum pemberian intervensi 8,79 setelah dilakukan postnatal yoga 5,50. Ada pengaruh postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu postnatal (*P-value* 0,000 dan uji t $t_{test} > t_{hitung}$, $13,663 > 1,291$).

Kesimpulan: Ada pengaruh postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020 Lebih memperhatikan kondisi fisik dan psikisnya selama menjalani masa nifas dengan menjaga dirinya dari kualitas tidur yang buruk, dengan cara melakukan senam yoga secara rutin sesuai dengan yang disarankan oleh petugas kesehatan

Commented [L1]: Abstrak disesuaikan dengan susunan dengan templet

Kata Kunci : post natal yoga, kualitas tidur, nifas

PENDAHULUAN

Ibu postnatal sangat membutuhkan istirahat yang berkualitas untuk memulihkan kembali keadaan fisiknya, keluarga disarankan untuk memberikan kesempatan untuk beristirahat yang cukup sebagai persiapan untuk energi menyusui bayinya nanti, kurang istirahat pada ibu postnatal akan mengakibatkan beberapa kerugian seperti mengurangi jumlah ASI yang diproduksi, memperlambat proses involusi uteri dan memperbanyak perdaahan, menyebabkan depresi dan ketidaknyamanan untuk merawat bayi dan dirinya (Sulistyawati, 2012). Kebutuhan istirahat ibu menyusui minimal 8 jam sehari yang dapat dipenuhi melalui istirahat malam dan siang.

Tidur merupakan proses fisiologis, tubuh membutuhkan tidur secara rutin untuk memulihkan proses biologis tubuh. Manfaat tidur tidak diketahui sampai seseorang mendapatkan masalah akibat kurangnya tidur, seperti suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan (Perry & Potter, 2011). Permasalahan dalam tidur dapat

mempengaruhi baik buruknya kualitas tidur (*Quality of Sleep*) yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur itu sendiri merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu (Maretdhida, 2013).

Tidur yang cukup akan membuat ibu nifas lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, sehingga produksi ASI pun akan baik. Oleh karena itu, ibu nifas harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7-8 jam perhari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu nifas tidur hingga 8 jam perhari (Sufi, 2018).

Kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan bayi, menimang bayi setiap saat dapat menyebabkan istirahat ibu kurang sehingga tidur/istirahat ibu dapat terganggu. (Mansur, 2014). Gangguan tidur adalah kelainan yang bisa menyebabkan masalah pada pola tidur, baik karena tidak bisa tertidur, sering terbangun pada malam hari, atau ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun. Gangguan tidur ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu nyeri jahitan perineum, rasa tidak nyaman pada kandung kemih serta gangguan/ tangisan bayi. (Sulisyawati, 2009).

Dampak dari gangguan tidur pada wanita nifas dapat mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita nifas bisa berupa penurunan durasi tidur (Wahyuni, 2013). Gangguan ini biasanya terjadi dari hari ke-3 pasca persalinan, dengan ditandai mudah menangis, mudah tersinggung, cemas, mudah pelupa, dan sedih (Prawirohardjo, 2010).

Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Menurut Potter dan Perry (2011), kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi. Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan tidur. Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi menurunnya aktivitas sehari-hari, timbul rasa lelah, lemah, kondisi neuromuscular yang buruk, daya tahan tubuh rendah, dan gangguan tanda vital. Selain itu dampak psikologis dari gangguan tidur meliputi rasa tidak nyaman, emosional, stress, depresi, cemas, dan tidak konsentrasi.

Penurunan kualitas tidur pada wanita nifas, mengakibatkan tidak terjadinya proses detoksifikasi organ-organ tubuh, terutama pada malam hari. Hal ini menyebabkan kondisi kesehatan ibu nifas menurun, emosional gampang meledak, tidak semangat melakukan aktifitas, menghambat fungsi hormonal, depresi dan stress yang dapat berdampak buruk pada dirinya. Selain itu, stress yang juga dialami oleh ibu nifas akan mempengaruhi produksi ASI. (Hani, dkk, 2015).

Sharma dan Franco (2016), mengatakan bahwa 97% wanita nifas mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu nifas adalah penurunan durasi tidur (Field et al., 2017). Sebagian besar wanita nifas mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama masa nifas dan menyusui. Suatu penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% ibu nifas selalu terbangun dimalam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. menurut data hasil survei *National Sleep Foundation* (2017), 78% ibu nifas di Amerika mengalami gangguan tidur.

Penelitian *Center for Perinatal Studies di Swedia Medical Center, Seattle*, Amerika Serikat menerangkan, ibu nifas yang tidur kurang dari 6 jam pada malam hari memiliki tekanan darah sistolik 4 mm/Hg (tekanan darah batas atas) lebih tinggi dibanding ibu nifas yang tidur lebih dari 7 jam (Parenting, 2015). Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olah raga, mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu nifas, hipnoterapi, edukasi tidur (*sleeping education*) dan latihan relaksasi (Widianti & Proverawati, 2010). Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan banyak cara, yang diantaranya yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi.

Metode secara farmakologi merupakan terapi yang umum diberikan pada penderita gangguan tidur yang berfungsi untuk mengurangi tingkat kecemasan, stress dan memberikan ketenangan. Namun tidak pada ibu nifas, karena hal tersebut berpotensi meningkatkan resiko untuk dirinya dan bayinya karena masih dalam proses menyusui. Oleh karena itu, pilihan menggunakan metode nonfarmakologi lebih tepat diberikan, karena penggunaannya lebih tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi (Golmakani, dkk, 2015) Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu nifas antara lain dengan teknik relaksasi seperti yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki (Yuliarti, 2010)

Senam postnatal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu nifas. Sebagai bentuk rileksasi setelah melahirkan, yoga bisa juga membantu ibu nifas meningkatkan kualitas tidur (Widianti & Proverawati, 2010). Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang kompleks mengandung unsur-unsur peregangan, gerakan, meditasi, pernapasan, ketahanan, keseimbangan dan penghayatan.

Hal terpenting dalam berlatih yoga, yaitu harus disertai dengan teknik pernapasan, sehingga menyelaraskan napas dapat memberikan oksigen pada seluruh tubuh yang memberikan efek pada ketenangan pikiran dan cadangan oksigen di seluruh tubuh, sehingga berada dipuncak maksimal. Saat melakukan yoga di pagi hari tubuh akan memperoleh energi yang maksimal, sehingga dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tidak disertai dengan rasa lelah dan kantuk Olahraga lain cenderung lebih menekankan pada aktivitas fisik semata, tanpa diselaraskan dengan napas dan penghayatan, akibatnya setelah melakukan olahraga justru merasakan kelelahan yang luar biasa dan tidak berenergi (Widya, 2015). Senam juga bermanfaat diantaranya untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki otot pelvis/ dasar panggul seorang perempuan (Aprina, 2019)

Gerakan yoga, salah satunya dapat membantu penderita insomnia untuk lebih cepat memulai tidur dan meningkatkan durasi tidur. Efek stimulasi yoga terhadap sistem saraf, terutama otak mampu meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sebagai pengatur tidur sehingga berefek dalam menormalkan siklus tidur. Menurut Sindhu (2014), yoga dapat merendahkan tingkat hormon stress, temperatur tubuh, detak jantung dan tekanan darah. Efek relaksasi pada yoga juga mampu menstimulasi pelepasan endorphine, yang dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis, mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus yang berefek mengurangi intensitas nyeri. Menurut Aprina (2018) manfaat relaksasi sendiri memiliki efek sedasi yang sangat membantu orang yang mengalami insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Aliyah (2016) dengan judul pengaruh pemberian senam nifas terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian senam nifas ($p = 0.001$). Penelitian yang dilakukan oleh Komalasari et al (2012), Jatinangor mengenai kualitas tidur ibu nifas didapatkan hasil bahwa ibu nifas yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu nifas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Komalasari et al (2012). Penelitian yang dilakukan oleh Andrari (2013) di Medan juga menunjukkan bahwa ibu nifas mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika nifas .

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan di Puskesmas Kotabumi II pada bulan Februari, diketahui bahwa pada tahun 2017 jumlah ibu nifas sebanyak 573 orang, ditahun 2018 ibu nifas berjumlah 582 orang dan di tahun 2019 ibu nifas berjumlah 603 orang yang dirata-ratakan perbulan jumlah ibu nifas sebanyak 50 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II, peneliti kemudian melakukan wawancara tidak terstruktur kepada ibu nifas sebanyak 10 ibu nifas, dari hasil wawancara tersebut diketahui sebanyak 6 (60%) ibu nifas mengatakan susah tidur. Hal ini karena ibu nifas saat malam terbangun untuk menyusui selain itu adanya luka jahitan pada perineum menambah kesulitan tidur pada dirinya. Dan sebanyak 4 (40%) ibu nifas mengungkapkan bahwa bisa

tidur namun sebentar-sebentar sehingga membuat tubuhnya menjadi lemas dan sakit kepala. Dari 10 ibu tersebut tidak mengetahui tentang yoga saat masa nifas dan belum pernah melakukan yoga, petugas kesehatanpun belum mengajarkan bagaimana gerakan yoga pada masa nifas.

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif rancangan analisis dengan menggunakan pendekatan *Quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pre - post test design*. Tempat penelitian telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan 14 -31 Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020 di bulan Januari berjumlah 48 orang dengan sampel berjumlah 28 orang. Dalam penelitian ini cara pengambilan sampling yang digunakan adalah dengan cara teknik *purposive sampling*, Variabel pada penelitian ini adalah kualitas tidur postnatal yoga. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan variabel kualitas tidur yaitu kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Indeks* (PSQI). Analisis data univariat dan bivariat (uji t).

Commented [L2]: Jelaskan tentang instrument penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Rata-rata kualitas tidur pada ibu nifas sebelum dilakukan postnatal yoga dapat dilihat pada tabel berikut:

Commented [L3]: dirapihkan

Tabel 1

Rata -rata kualitas tidur ibu postnatal sebelum dilakukan yoga di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020

Pemberian intervensi	N	Mean	Minimal	Maximal	SD	95 % CI
Sebelum tindakan	28	8,79	4	14	2,573	7,79 - 9,78
Setelah terapi	28	5,50	3	9	1,644	4,86 - 6,14

Commented [L4]: tabel hanya menggunakan garis horizontal saja

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu nifas sebelum pemberian intervensi 8,79 dengan kualitas tidur minimal 4 dan maksimal 14. *mean* kualitas tidur pada ibu nifas setelah dilakukan postnatal yoga 5,50 dengan kualitas tidur minimal 3 dan maksimal 9.

Analisis Bivariat

Analisis yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020 dengan menggunakan uji statistik t dengan taraf kesalahan (α) 5% kemudian diprogram dengan sistem komputer menggunakan program SPSS for windows.

Tabel 2

Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020

Postnatal Yoga	N	Mean	SD	SE	P-Value	95% CI
Sebelum	28	8,79	2,573	0,486		
Sesudah		5,50	1,644	0,311		
Perbedaan pretest-post test		3,286	1,272	0,240	0.000	2,79-3,77

Hasil uji statistik didapatkan $t_{-test} > t_{hitung}$, $13,663 > 1,291$ $p-value = 0,000$ ($< \alpha 0,05$) yang berarti ada pengaruh postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur sebelum tindakan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu nifas sebelum pemberian intervensi 8,79 dengan kualitas tidur minimal 4 dan maksimal 14.

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur yang tepat. Kualitas tidur yang baik akan ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari dan merasa semangat untuk melakukan aktivitas (Agustin, 2012). Ibu postnatal sangat membutuhkan istirahat yang berkualitas untuk memulihkan kembali keadaan fisiknya, keluarga disarankan untuk memberikan kesempatan untuk beristirahat yang cukup sebagai persiapan untuk energi menyusui bayinya nanti, kurang istirahat pada ibu postnatal akan mengakibatkan beberapa kerugian seperti mengurangi jumlah ASI yang diproduksi, memperlambat proses involusi uteri dan memperbanyak perdaahan, menyebabkan depresi dan ketidaknyamanan untuk merawat bayi dan dirinya (Sulistyawati, 2012). Kebutuhan istirahat ibu menyusui minimal 8 jam sehari yang dapat dipenuhi melalui istirahat malam dan siang.

Penelitian Ineke (2016) dengan judul Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. Hasil penelitian Ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dengan $p = 0,000$ ($< 0,05$). Penelitian Lewis, dkk (2018) Efek Dari Perubahan Pola Tidur Pada Gejala Depresi Postpartum. Secara keseluruhan, masalah tidur meningkat secara signifikan dari enam minggu menjadi tujuh bulan pasca persalinan. Penelitian Rachmawati (2016) efektifitas senam yoga untuk mencegah depresi ibu postpartum. Hasil: Pada Ny.R mengalami gejala depresi postpartum agar tidak berkelanjutan dilakukan senam yoga dan setelah dilakukan senam yoga Ny.R mengatakan dirinya lebih tenang, rileks, badannya lebih nyaman, tidak lagi cemas dan khawatir sehingga

lebih percaya diri akan kemampuannya dalam merawat bayinya. Dibuktikan dengan hasil pengisian kuesioner setelah melakukan senam yoga dengan skor 0.

Kualitas tidur setelah dilakukan tindakan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu nifas setelah dilakukan postnatal yoga 5,50 dengan kualitas tidur minimal 3 dan maksimal 9.

Tidur yang cukup akan membuat ibu nifas lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, sehingga produksi ASI pun akan baik. Oleh karena itu, ibu nifas harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7-8 jam perhari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu nifas tidur hingga 8 jam perhari (Sufi, 2018). Dampak dari gangguan tidur pada wanita nifas dapat mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita nifas bisa berupa penurunan durasi tidur (Wahyuni, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Aliyah (2016) dengan judul pengaruh pemberian senam nifas terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian senam nifas ($p = 0.001$). Penelitian yang dilakukan oleh Komalasari et al (2012), Jatinangor mengenai kualitas tidur ibu nifas didapatkan hasil bahwa ibu nifas yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu nifas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Komalasari et al (2012). Penelitian yang dilakukan oleh Andrari (2013) di Medan juga menunjukkan bahwa ibu nifas mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika nifas.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada masa nifas, seperti nyeri perineum, masa proses menyusui pada bayi di malam hari (Sulistyawati, 2012). Permasalahan dalam tidur dapat mempengaruhi baik buruknya kualitas tidur (*Quality of Sleep*) yaitu gangguan tidur (Maretdhidta, 2013). Perubahan - perubahan pada masa nifas ini akan menimbulkan gangguan pola tidur ibu sehingga mencapai kualitas tidur yang buruk. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukannya aktifitas fisik seperti senam hamil, hal ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan nutrisi keseluruh tubuh, membuat relaksasi otot panggul dan otot-otot Rahim.

Gerakan yoga, salah satunya dapat membantu penderita insomnia untuk lebih cepat memulai tidur dan meningkatkan durasi tidur. Efek stimulasi yoga terhadap sistem saraf, terutama otak mampu meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sebagai pengatur tidur sehingga berefek dalam menormalkan siklus tidur. Menurut Sindhu (2014), yoga dapat merendahkan tingkat hormon stress, temperatur tubuh, detak jantung dan tekanan darah. Efek relaksasi pada yoga juga mampu menstimulasi pelepasan endorphine, yang dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis, mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus yang berefek mengurangi intensitas nyeri. Menurut Aprina (2018) manfaat relaksasi sendiri memiliki efek sedasi yang sangat membantu orang yang mengalami insomnia.

Analisis Bivariat

Hasil uji statistik didapatkan $t_{-test} > t_{hitung}$, $13,663 > 1,291$ $p-value = 0,000$ ($< \alpha 0,05$) yang berarti ada pengaruh postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020.

Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan banyak cara, yang diantaranya yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Metode secara farmakologi merupakan terapi yang umum diberikan pada penderita gangguan tidur yang berfungsi untuk mengurangi tingkat kecemasan, stress dan memberikan ketenangan. Namun tidak pada ibu

nifas, karena hal tersebut berpotensi meningkatkan resiko untuk dirinya dan bayinya karena masih dalam proses menyusui. Oleh karena itu, pilihan menggunakan metode nonfarmakologi lebih tepat diberikan, karena penggunaannya lebih tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi (Golmakani, dkk, 2015) Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu nifas antara lain dengan teknik relaksasi seperti yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki (Yuliarti, 2010)

Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olah raga, mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu nifas, hipnoterapi, edukasi tidur (*sleeping education*) dan latihan relaksasi (Widianti & Proverawati, 2010). Senam postnatal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu nifas. Sebagai bentuk rileksasi setelah melahirkan, yoga bisa juga membantu ibu nifas meningkatkan kualitas tidur (Widianti & Proverawati, 2010). Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang kompleks mengandung unsur-unsur peregangan, gerakan, meditasi, pernapasan, ketahanan, keseimbangan dan penghayatan.

Hal terpenting dalam berlatih yoga, yaitu harus disertai dengan teknik pernapasan, sehingga menyelaraskan napas dapat memberikan oksigen pada seluruh tubuh yang memberikan efek pada ketenangan pikiran dan cadangan oksigen di seluruh tubuh, sehingga berada dipuncak maksimal. Saat melakukan yoga di pagi hari tubuh akan memperoleh energi yang maksimal, sehingga dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tidak disertai dengan rasa lelah dan kantuk Olahraga lain cenderung lebih menekankan pada aktivitas fisik semata, tanpa diselaraskan dengan napas dan penghayatan, akibatnya setelah melakukan olahraga justru merasakan kelelahan yang luar biasa dan tidak berenergi (Widya, 2015). Senam juga bermanfaat diantaranya untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki otot pelvis/ dasar panggul seorang perempuan (Aprina, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Aliyah (2016) dengan judul pengaruh pemberian senam nifas terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian senam nifas ($p = 0.001$). Penelitian yang dilakukan oleh Komalasari et al (2012), Jatinangor mengenai kualitas tidur ibu nifas didapatkan hasil bahwa ibu nifas yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu nifas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Komalasari et al (2012). Penelitian yang dilakukan oleh Andrari (2013) di Medan juga menunjukkan bahwa ibu nifas mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika nifas

Penelitian Ashrafinia, dkk (2015) dengan hasil kelompok intervensi memiliki skor rata-rata MFI-20 yang lebih rendah daripada kelompok kontrol sehubungan dengan kelelahan umum. Penelitian Andriyani (2017) dengan hasil penelitian didapatkan, dari 15 ibu nifas yang melakukan senam nifas terdapat 13 orang (86,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Rasunawati (2018) ibu yang melakukan senam hamil involusi uterus rata-rata akan lebih cepat sebesar 4,8 hari setelah dikontrol variabel umur dan lama persalinan. Variabel senam menunjukkan nilai beta 0,922 berarti variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap involusi uterus adalah senam yoga.

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur yang tepat. Tidur yang cukup akan membuat ibu nifas lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, sehingga produksi ASI pun akan baik. Senam postnatal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu nifas. Sebagai bentuk rileksasi setelah melahirkan, yoga bisa juga membantu ibu nifas meningkatkan kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa secara keseluruhan responden mengalami perubahan kualitas tidur. terdapat perbedaan peningkatan kualitas tidur pada masing-masing responden, dimana berdasarkan hasil peningkatan tersebut bervariasi dari 1-

6 point. Terdapat 1 responden yang hanya mengalami peningkatan 1 point kualitas tidur, kualitas tidur dari sebelum yoga sebesar 4 point mengalami perubahan menjadi 3 poin, walaupun sedikit perubahan yang terjadi namun responden dalam kategori kualitas tidur yang baik. Terdapat 1 responden yang mengalami peningkatan sebanyak 6 poin, dimana sebelum yoga sebesar 13 poin dan setelah yoga sebesar 7 point, perubahan yang sangat banyak ini dikarenakan responden merasa setelah melakukan yoga badan lebih nyaman, lebih dapat mengatur nafas dan lebih bisa melakukan relaksasi sehingga walaupun tetap terbangun setiap malam untuk memberikan ASI kepada bayi namun responden sudah merasakan cukup tidur dimana badannya terasa nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil kesimpulan dalam penelitian ini, adalah :

1. Diketahui diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu nifas sebelum pemberian intervensi 8,79 dengan kualitas tidur minimal 4 dan maksimal 14.
2. Diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu nifas setelah dilakukan postnatal yoga 5,50 dengan kualitas tidur minimal 3 dan maksimal 9
3. Ada pengaruh postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu postnatal di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020 (*P-value* 0,000 dan uji $t_{-test} > t_{hitung}$, $13,663 > 1,291$)

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah diuraikan oleh penulis diatas, saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan dan masukkan bagi institusi kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Untuk Ibu postnatal
 - a. Lebih memperhatikan kondisi fisik dan psikisnya selama menjalani masa nifas dengan menjaga dirinya dari kualitas tidur yang buruk, dengan cara melakukan senam yoga secara rutin sesuai dengan yang disarankan oleh petugas kesehatan
 - b. Bertanya langsung ke petugas kesehatan terkait dengan postnatal yoga, sehingga jika ibu lupa akan gerakan yoga, dapat dijelaskan langsung oleh petugas kesehatan.
 - c. Memberikan pemahaman kepada keluarga/suami dalam menghadapi permasalahan pada ibu nifas khususnya kebutuhan tidur, sehingga suami memberikan dukungan baik fisik maupun psikis ibu.
 - d. Masih sedikitnya tenaga kesehatan yang berkompeten untuk melakukan yoga, sehingga diharapkan Lebih banyak petugas kesehatan yang melakukan pelatihan yoga.
2. Instansi Kesehatan
 - a. Membuat standar operasional prosedur tetap tentang *postnatal yoga* dalam asuhan keperawatan maternitas dalam peningkatan kualitas tidur ibu nifas
 - b. Melakukan promosi terkait dengan peningkatan kualitas tidur yang diberikan saat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan sehingga ibu memiliki pemahaman yang lebih baik atas manfaat yang nanti akan dilakukan
 - c. Perlu lebih banyak kegiatan post natal yoga pada setiap pusat kesehatan ibu dan anak maupun pusat kesehatan primer.
3. Universitas Malahayati
Diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan atau referensi maupun dalam rangka proses pembelajaran khususnya maternitas tentang postnatal yoga bagi ibu postnatal sebagai program pengembangan kurikulum keperawatan maternitas khususnya kesehatan ibu dan anak yaitu kesehatan ibu nifas. Selain itu Perpustakaan universitas

Commented [L5]: dirapihkan

dapat menambah referensi terkait dengan kurangnya buku panduan untuk kegiatan senam yoga yang bisa digunakan oleh mahasiswa dengan melakukan kerjasama dengan pihak Puskesmas maupun perpustakaan dinas kesehatan setempat untuk pengadaan buku tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan atau referensi maupun dalam rangka penelitian pengaruh postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu postnatal dan melakukan penelitian variabel - variabel lain yang belum diteliti yang mempengaruhi kualitas tidur ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, P.S. (2013). *Kualitas Tidur dan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III yang Datang Memeriksa Kehamilan di klinik Mariati Kecamatan Medan Marelan Tahun 2013*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Andriyani, A., Nurlaila, N., & Pranajaya, R. (2017). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 9(2), 180-185.
- Aliyah, J. (2016). *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation).
- Ashrafinia, F., Mirmohammadali, M., Rajabi, H., Kazemnejad, A., Haghghi, K. S., & Amelvalizadeh, M. (2015). *Effect of Pilates exercises on postpartum maternal fatigue*. *Singapore medical journal*, 56(3), 169.
- Astuti, S., Judistiani, R., Rahmiati, L., & Susanti, A. (2015). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Jakarta: Erlangga, 69-76.
- Astutik, R. Y. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta Trans Info Media.
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). *Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155-166.
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Figueiredo, B., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2007). *Sleep disturbances in depressed pregnant women and their newborns*. *Infant Behavior and Development*, 30(1), 127-133.
- Golmakani, N., Nejad, S. A., Sadat, F., Shakeri, M. T., & Asghari Pour, N. (2015). *Comparing the Effects of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery on sleep quality in primigravida women referring to Mashhad health care centers-1393*. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(2), 335-342.
- Handayani, T. N. (2010). *Pengaruh pengelolaan depresi dengan latihan pernafasan yoga (pranayama) terhadap perkembangan proses penyembuhan ulkus diabetikum di rumah sakit pemerintah Aceh = The Effect of controlling depression by yoga breathing exercise (pranayama) and its impact on wound healing progress of the diabetic ulcer in Aceh government hospital*.

<https://yoganeka.com/10-gerak-dan-posisi-yoga-setelah-melahirkan/>

- Ineke, I. (2016). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea Pada Primipara*. Jurnal Ilmiah Bidan, 1(3), 45-54.
- Khasanah, W., (2012), *Kualitas Tidur Lansia*, Journal of nursing studies, vol.1, no.1
- Komalasari, D., Maryati I., Koeryaman, M. (2012). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di puskesmas jatinangor Kabupaten*. Skripsi. Universitas Padjajaran. Tersedia di [Diakses tanggal 10 Desember 2016]
- Lewis, B. A., Gjerdingen, D., Schuver, K., Avery, M., & Marcus, B. H. (2018). *The effect of sleep pattern changes on postpartum depressive symptoms*. BMC women's health, 18(1), 12.
- Maretdhidta, C. A., Santoso, T. B., S Fis, M. P. H., Dwi Rosella, K., & St FT, S. (2013). *Pengaruh Backmassage Durasi 20 Menit Dan 40 Menit Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Trans Info Media. Jakarta.
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen*. Faletahan Health Journal, 5(3), 123-128.
- Parenting. (2015). *Bahaya kurang tidur saa thamil*. Diperoleh tanggal 10 Desember 2017 melalui <https://www.msn.com/id-id/kesehatan/pregnancyparenting/gangguan-tidur-selama-hamil-picu-kelahiran-prematur/ar-AAq2PFn?li=AafudgK>
- Potter and Perry. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktek. Edisi 4. Vol 1*. Jakarta: EGC
- Rachmawati, A. (2016). *Efektifitas Senam Yoga Untuk Mencegah Depresi Ibu Postpartumpada Ny. R Umur 20 Tahun Di Bpm Sugiyastuti Desa Pandansari Kecamatan Sruweng Kebumen* (Doctoral Dissertation, Stikes Muhammadiyah Gombong).
- Rasunawati. (2018). *Efektifitas latihan senam Yoga terhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas Dipraktek Mandiri Bidan Wilayah Kabupaten Bogor*
- Sunil Sharma, M., & Rose Franco, M. (2004). *Sleep and its disorders in pregnancy*. Wisconsin Medical Journal, 103(5), 48.
- Sulystiawati, Ari. (2012). *Asuhan ibu bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Swarjana, I. K., SKM, M., & Bali, S. T. I. K. E. S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi]: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya*. Penerbit Andi.
- Wahyuni dan Ni`mah, Layinatun. (2013). *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wardiyah, A. Rilyani. (2016). *Sistem Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.