



**PRAKTIK SENAM YOGA  
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
(Studi di UPTD Puskesmas 1 Kecamatan Denpasar Utara)**

**Eli Zulaicha<sup>1</sup>, I Made Dwitayasa<sup>2</sup>, I Gusti Made Widya Sena<sup>3</sup>**

UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar<sup>1,2,3</sup>

zulicha8912@gmail.com<sup>1</sup> dwitayasa23@gmail.com<sup>2</sup>, gustisena7@gmail.com<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

*The implementation of yoga exercises through physical and mental exercises with mastery of breath, posture and emotional sense meditation, aims to increase the mother's confidence and psychological balance during pregnancy so that the quality of sleep is better. In the initial observations, it was found that the handling of complaints of sleep disorders in third trimester pregnant women carried out at the UPTD Puskesmas by providing health education counseling by changing the mother's sleeping hours during the day was longer and holding regular yoga exercises that were carried out in a week. The formulation of the problem in this study are; (1) How is the yoga exercise learning system for pregnant women in the third trimester at UPTD Puskesmas 1 North Denpasar, (2) What are the implications of yoga exercise on sleep quality for pregnant women in the third trimester at UPTD Puskesmas 1, North Denpasar.*

*This research are examined by two theories, namely, value theory and practical theory. The method used in this study is a qualitative method. The results showed that (1) the practice of yoga during pregnancy through a structured sequence of exercises can contribute to improving the quality of sleep for participants (2) Yoga practice during pregnancy has implications for health, spiritual awareness and self-awareness in the form of reducing edema and cramps, respectively. which often occurs in the last months of pregnancy, helps the baby's position and movement (3) improves the digestive system and appetite in pregnant women, restores calm and focus, reduces tension, anxiety and depression during pregnancy*

**Keywords:** *Yoga Exercise; Pregnant Women; Sleep Quality*

**ABSTRAK**

Pelaksanaan senam yoga melalui latihan fisik dan mental dengan penguasaan napas, postur dan meditasi rasa emosional, tujuannya meningkatkan kepercayaan diri dan keseimbangan psikis ibu selama masa kehamilan agar kualitas tidur lebih baik. Pada observasi awal yang dilakukan didapatkan hasil bahwa penanganan keluhan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang dilakukan di UPTD Puskesmas tersebut dengan memberikan konseling *health education* dengan mengganti jam tidur ibu di siang hari lebih panjang serta mengadakan senam yoga rutin yang dilaksanakan dalam seminggu. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah; (1) Bagaimana sistem pembelajaran senam yoga ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas 1 Denpasar Utara, (2) Bagaimana implikasi senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas 1 Denpasar Utara.

Penelitian ini dikaji dengan dua teori yaitu, teori nilai dan teori Praktik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) dengan praktik senam yoga Hamil melalui urutan latihan terstruktur dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur terhadap peserta (2) Latihan yoga selama hamil berimplikasi pada kesehatan, kesadaran spiritual dan kesadaran diri secara berturut-turut berupa mengurangi edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan (3) meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan pada ibu Hamil, memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil

**Kata kunci:** Senam Yoga; Ibu Hamil; Kualitas tidur

## I. PENDAHULUAN

Latihan fisik yang dilakukan selama masa kehamilan tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil tetapi dapat memberikan manfaat juga bagi kesehatan jantung janin dalam kandungan. Beberapa contoh latihan fisik yang dapat dilakukan diantaranya jalan santai, senam kehamilan, atau yoga kehamilan (Prasetyo, 2008: 159). Latihan yoga merupakan salah satu upaya yang tepat untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik bagi ibu hamil. Gerakan yoga bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh, menguatkan otot-otot persalinan, menguatkan persendian, dan meredakan stress. Widyanti menjelaskan dimasa kehamilan seorang wanita akan mengalami suatu kondisi dimana terjadi perubahan hormonal dan fisiologis organ tubuh, sehingga seorang perempuan perlu beradaptasi untuk menjalaninya. Agar kehamilannya lebih sehat dan nyaman, serta dapat menjalani proses persalinan dengan mudah, mereka perlu melakukan persiapan fisik yang baik, menjalani pola hidup yang sehat, serta melakukan perawatan payudara untuk persiapan memberi air susu ibu (ASI). Selain itu, latihan pernapasan secara khusus (pranayama) serta dilakukan istirahat yang benar (rileksasi dan meditasi) akan membantu ibu hamil untuk menjaga kesehatannya (Wiadnyana, 2011: 1-2).

Masa kehamilan pasti akan membawa perubahan fisik dan mental bagi seorang ibu. Perubahan yang terjadi bahkan membawa ketidaknyamanan bagi ibu hamil, seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki, ataupun perubahan psikologis selama kehamilan meliputi kecemasan rasa takut dan depresi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan gangguan tidur pada ibu selama masa kehamilan. Masalah tidur selama hamil dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon yang dialami ibu hamil. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Komalasari, 2018: 2-3).

Robin (2015: 45) menjelaskan, melalui senam yoga dapat mengirimkan impuls ke saraf pusat untuk menenangkan saraf simpatik dan memudahkan tubuh untuk beristirahat tidur, sehingga NSC (*Nucleus Supra Chiasmatic*) yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan saraf simpatik dan parasimpatik tidak bekerja dapat bekerja kembali normal. NSC akan kembali mengeluarkan hormon mengatur temperatur badan, kortisol, *growth hormone* dan lain-lain yang memegang peranan bangun tidur pada saat stimulasi cahaya terang masuk melalui mata. Janiwaty (2013: 4) menjelaskan bahwa pada ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan tubuh terasa letih dan lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim di mana trimester pertama hal tersebut dapat menyebabkan abortus dan pada trimester 2 dan 3 dapat menyebabkan persalinan prematur.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di UPTD (Unit Pelaksana Teknis Daerah) Puskesmas 1 Denpasar Utara pada tanggal 24 April 2019 dengan metode wawancara kepada 9 ibu hamil trimester III yang berkunjung, diperoleh hasil rata-rata ibu hamil mengeluhkan terbangun tiap 6 jam pada malam hari dikarenakan meningkatnya frekuensi buang air kecil dan nyeri pada punggung yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam posisi tidur ibu hamil. Hal ini terjadi karena tingkat stres ibu hamil yang meningkat dan pola jam tidur yang terganggu, tentunya dapat menurunkan kesehatan fisik dan psikis ibu hamil dan bayi yang dikandungnya.

Dalam observasi tersebut juga didapatkan hasil penanganan keluhan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas 1 Denpasar Utara selama ini dengan memberikan konseling *health education* dengan mengganti jam tidur ibu di siang hari lebih panjang serta mengadakan senam yoga rutin yang dilaksanakan dalam seminggu. Untuk wilayah kerja Denpasar hanya UPTD Puskesmas 1 Denpasar Utara saja yang menerapkan senam yoga melalui latihan fisik dan mental dengan penguasaan napas, postur dan meditasi rasa emosional, guna meningkatkan kepercayaan diri dan keseimbangan psikis ibu selama masa kehamilan.

## II. PEMBAHASAN

Yoga adalah usaha yang dilakukan secara disiplin dan terus-menerus untuk mencapai kesadaran jiwa. Kesadaran jiwa yang dimaksudkan adalah kesadaran akan kesejatian diri yang dilakukan dengan penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa yang tentunya dipraktikkan dengan praktik-praktik oleh tubuh dan pikiran. Yoga merupakan ilmu yang menerangkan keterkaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India Kuno. Inti dari yoga adalah kesadaran. Kesadaran memiliki makna yang sangat dalam karena semua pikiran, perkataan, dan perbuatan manusia datang dari kesadaran. Semakin jernih dan murni kesadaran manusia maka, semakin mulia cara berpikirnya (Sena, 2018:16).

Memasuki fase trimester III kehamilan, ibu hamil mulai mengalami banyak keluhan. Selain stres memikirkan bagaimana ketika persalinan tiba, keluhan secara fisik dan psikis mulai dirasakan secara nyata. Kebanyakan keluhan yang biasa dirasakan seperti sulit bangun dari tempat tidur, perut yang semakin berat, nyeri punggung, kaki membengkak, gerak jadi terbatas dan sebagainya. Hal ini memang wajar terjadi pada kehamilan trimester III. Sebagai persiapan persalinan, perlu dilakukan beberapa hal di antaranya rutin melakukan pemeriksaan ke dokter untuk memantau perkembangan bayi di dalam kandungan, Ibu Hamil juga dianjurkan untuk lebih banyak bergerak dan melakukan senam yoga hamil.

Menurut Eni (2001:24) perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan, guna melindungi fungsi normal ibu hamil dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III karena masa ini merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sulit tidur, napas pendek, kaki dan tangan

edema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Volume udara, volume ventilator permenit, dan pengambilan oksigen meningkat. Karena bentuk dari rongga thorak berubah dan karena bernapas lebih cepat, sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak napas Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan.

## A. Pelaksanaan Senam Yoga Ibu Hamil Trimester III

### 1. Latihan Pembuka

Adapun *sequences* atau urutan latihan senam yoga ibu hamil trimester III yang sudah didesain khusus berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti bahwa pelatihan yoga diawali dengan berdoa, Pranayama dan Meditasi. Dalam hal ini dipilih mantra gayatri untuk memulai kelas yoga hamil. Mantra secara etimologi Mantra berasal dari bahasa sansekerta suku kata (*Manana*) dan kata (*Trana*) yang berarti pembebasan dari ikatan *samsara* atau dunia fenomena ini. Dari kombinasi *Man* dan *Tra* itulah disebut *mantra* yang berarti dapat memanggil datang (*Amantrana*). Arti *Mantra* yang lebih rendah adalah rumusan gaib untuk melepaskan berbagai kesulitan atau untuk memenuhi bermacam-macam keinginan duniawi, tergantung dari motif pengucapan *mantra* tersebut. *Mantra* adalah sebuah kekuatan kata yang dapat dipergunakan untuk mewujudkan keinginan spiritual atau keinginan material, yang dapat dipergunakan demi kesejahteraan ataupun penghancuran diri seseorang (Zoutmolder, 1983:53)

Selanjutnya masih tahap awal, setelah mantra Gayatri kemudian instruktur memberikan *pranayama* untuk menenangkan pikiran dan perasaannya sebagai persiapan dalam memasuki latihan inti yoga hamil. Menurut Sena (2020:4) menjelaskan bahwa lama kehidupan manusia biasanya tergantung dari caranya bernapas. Jika dilakukan dengan cara buru-buru dan pendek maka usia seseorang akan lebih pendek dibandingkan dengan orang yang melakukan bernapas pelan, dalam dan panjang, usia manusia menjadi lebih lama, karena mendapatkan prana dari setiap pernapasan yang dilakukannya. Hal ini terjadi pada saat seseorang bernapas dengan panjang dan dalam maka akan memberikan efek ketenangan pada saraf dan menguatkan sistem imun pada tubuh. Berlatih *Pranayama* jika dilakukan oleh ibu hamil dapat meningkatkan kualitas napas dan memaksimalkan asupan oksigen yang baik untuk janin. Tidak hanya itu, berlatih teknik pernapasan juga sangat membantu ibu hamil saat proses kontraksi dan persalinan.

Tahap awal berikutnya diberikan latihan meditasi supaya membantu lebih dalam menyadari dirinya saat ini, meditasi dalam bahasa sansekerta disebut *Dhyana* diterjemahkan sebagai suatu keadaan kontemplasi yang terserap dalam kesadaran kosmik. Sivananda (2001: 56) menerangkan bahwa meditasi adalah sebuah ramuan yang kuat yang berguna bagi saraf serta setiap sel dalam tubuh manusia. Atas dasar itu latihan meditasi untuk ibu hamil trimester III sangat diperlukan sebagai bagian dari rangkaian latihan arena meditasi dapat meningkatkan ketenangan pikiran dan perasaan ibu hamil karena proses dari meditasi adalah mengolah pikiran dan perasaan yang semula cenderung didominasi oleh emosi negatif seperti khawatir, cemas dan emosi negatif lainnya dieliminasi secara perlahan dengan emosi-emosi positif atau melalui afirmasi-afirmasi positif yang bertujuan meeliminasi dan

melemahkan emosi negatif sehingga peserta senam yoga ibu hamil akan mulai merasakan ketenangan batin.

## **2. Praktik inti Latihan Yoga Hamil Trimester III**

Memasuki praktik inti latihan Yoga Hamil Trimester III yoga asanas merupakan hal yang penting untuk ibu hamil karena asanas dominan mempengaruhi secara fisiologis terkait dengan tubuh meliputi otot-otot, sistem saraf dan sistem kelenjar. Saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang cukup drastis, baik secara fisik, hormonal maupun emosional. Hormon seperti estrogen, progesteron, prolaktin, relaxin, dan oksitosin meningkat tajam dan mengubah tubuh ibu hamil. Berlatih senam yoga ibu hamil dapat membantu untuk dapat beradaptasi secara konsisten terhadap perubahan tubuh tersebut. Masalah umum yang sering dialami ibu hamil biasanya adalah kehilangan keseimbangan tubuh, dan pertumbuhan bayi dalam rahim yang juga sering mengakibatkan sakit pinggang berkepanjangan. Banyak gerakan ibu hamil yoga yang akan membantu sirkulasi tubuh, melatih keseimbangan tubuh, dan membantu merenggangkan otot pinggang. Ibu biasanya akan mengalami kehilangan keseimbangan tubuh, dan pertumbuhan bayi dalam rahim yang juga sering mengakibatkan sakit pinggang berkepanjangan. Melakukan senam yoga ibu hamil akan membantu sirkulasi tubuh, melatih keseimbangan tubuh dan membantu meregangkan otot pinggang. Banyak postur atau gerakan yang ditujukan untuk membantu mempersiapkan otot-otot di area pinggul lebih lentur dan fleksibel untuk proses melahirkan.

Aktivitas fisik yang dilakukan pada saat ibu hamil tetap aktif dan membantu menjaga kenaikan berat badan dengan baik sebelum melahirkan. Kenaikan berat badan yang berlebih pada masa kehamilan, terutama menjelang persalinan, tentu bukan hal yang baik karena dapat menyulitkan proses persalinan. Adapun asanas-asanas yang diajarkan oleh ibu hamil sebanyak 20 asanas di UPTD Puskesmas I Denpasar Utara antaranya (1) Pemanasan penuh kesadaran seperti peregangan leher I, II, III, (2) Peregangan area badan, (3) Twisting (4) Peregangan bahu dan pundak (5) Balasana (6) Marjarisana, (7) Sikap Harimau (8) Tadasana, (9) Namaskarasana (10) Urdhva Hastasana, (11) Ardha Chandrasana, (12) Trikonasana, (13) Uthita Parsvakonasana, (14) Virabardrasana I, (15) Virabardrasana II, (16) Badha konasana, (17) Squatting pose, (18) *Shavasana*.

Asanas-asanas yang dipilih adalah asanas yang menyesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang diambil dari berbagai sumber yang terkait dengan gerakan asanas untuk ibu hamil. Sebagai puncak latihan inti diberikan latihan *shavasana* karena untuk mendapatkan latihan yoga terapan *shavasana* adalah komponen terpenting dalam latihan ini yoga hamil. *Shavasana* berasal dari Bahasa Sanskrit yang terdiri dari kata *shava* berarti mayat dan *asana* adalah postur, secara harfiah *Shavasana* adalah salah satu bentuk postur dalam yoga, seperti postur mayat. Pose *Shavasana* untuk mengharmoniskan tubuh sangat mudah dilakukan, namun perlu dipahami setiap tahapan dalam melakukannya karena metode *shavasana* adalah metode rileksasi sehingga seluruh organ tubuh, otot-otot, panca indra dan semuanya dikendurkan dan dibiarkan santai tanpa ketegangan.

### **B. Implikasi Senam Yoga pada Ibu Hamil Trimester III**

#### **1. Implikasi Kesehatan**

Senam yoga tidak hanya memberikan kontribusi untuk kesehatan fisik tetapi juga

mental bahwa emosi-emosi negatif mulai dapat dikendalikan tetntu efek ketenangan mental itu disebabkan latihan pranayama, rileksasi dan meditasi sesuai dengan urutan latihan yang diberikan oleh instrukur. Manfaat yoga bagi kesehatan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Manfaat senam hamil yoga pada ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi bagi janin dan berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami. Selain itu latihan yoga selama hamil dapat mengurangi edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metebolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sicnkness dan suasana hati,meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada pembukaan pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kehamilan dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, persalinan nifas dan ketidaknyamanan payudara.

Pada saat kehamilan, ibu hamil mengalami banyak perubahan baik itu secara fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis pada trimester III timbul akibat rasa ketidaknyamanan fisik, takut akan rasa sakit, khawatir akan keselamatan bayi dan dirinya, dan khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal (Bobak, 2005: 80). Hal tersebut dapat menimbulkan komplikasi dalam kehamilan dan persalinan, sehingga dapat diperlukan adanya persiapan dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Gejala yang timbul adalah stress yang dapat menurunkan tingkat kesadaran spiritual. Stres pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik akan membawa dampak yang buruk baik itu bagi ibu hamil maupun bagi janin yang dikandungnya. Program yoga hamil yang diikuti membuat stressnya berkurang karena bertemu ibu-ibu hamil yang lainnya dan berbagi cerita tentang kondisi masing-masing bahkan saling memberikan masukan, pergaulan seperti ini meringankan beban ibu hamil karena ada diajak untuk bertukar pikiran selain itu juga pengajar menanamkan tentang pentingnya kesadaran untuk menjalani kehamilan ini

## **2. Implikasi Kesadaran Spiritual**

Yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai rileksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi secara rutin setiap hari. Pelatih mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain senam yoga hamil yaitu gabungan antara senam hamil dan olah napas, rileksasi dan meditasi, hal yang paling ditekankan dalam meningkatkan kesadaran spiritual adalah dengan meditasi kesadaran agar benih-benih spirit seorang ibu mempengaruhi janin dengan cara memberikan pemahaman-pemahaman kesadaran spiritual.

Melatih kesadaran tentang tugas dan kewajiban seorang itu dan menggali sisi positif mulianya kaum ibu membuat kesadaran dan pemahaman semakin meningkat, pemahaman-pemahaman seperti ini sangat membantu dalam mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjadi persalinan dengan lancar dan aman. Menurut pandangan agama Hindu Ibu hamil sangat berperan dalam menentukan karakter dan kondisi mental ketika sudah dilahirkan, maka pada proses kehamilan kesadaran spiritual seorang ibu sangat perlu ditumbuh kembangkan. bersumber dan keyakinan akan adanya *Samsara* atau *Reinkarnasi* sehingga *Jiwatman* yang baik akan turun untuk merestui kelahiran *suputra*.

Suasana emosi dalam keluarga, komunikasi verbal dan non verbal, serta pengetahuan keluarga (suami) akan kebutuhan ibu yang sedang mengandung merupakan hal yang sangat penting di dalam menumbuhkan pribadi yang sehat. Dengan demikian, nantinya setelah kelahiran menjadi anak yang memiliki pribadi yang mantap, memiliki karakter yang bersifat daiwi sampat sebagaimana disabdakan oleh Sri Krishna dalam Bhagawadgita XVI tentang sifat dewataan yang jika dikaitkan dalam kondisi ibu mengandung seharusnya sifat-sifat dalam sloka di atas diterapkan pada masa kehamilan agar mutu kedewaan yang dapat menuntun perasaan manusia ke arah keselarasan antara sesama manusia. Rumah tangga yang berantakan, situasi pergaulan yang tidak menyenangkan, kekerdilan cinta kasih dalam keluarga, keharmonisan keluarga yang tidak terbina, fitnah yang membudaya dalam keluarga adalah perlambang kehancuran pendidikan dalam keluarga. Segala sesuatu yang ada dalam keluarga, baik yang berupa benda-benda, orang-orang, peraturan-peraturan, adat istiadat yang berlaku dalam keluarga itu sangat berpengaruh dan menentukan corak perkembangan dan pendidikan anak dalam kandungan.

### **3. Implikasi Refleksi Diri**

Latihan-latihan sederhana yang dipraktikkan ibu hamil akan membawa pada refleksi diri, mengenal diri dan menghindarkan dari kecemasan. Wahyuni,(2013: 102) mengatakan kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester ketiga. Ini merupakan refleksi dari kesadaran akan kehamilannya yang mendekati akhir, sehingga ada rasa takut akan proses persalinan yang tidak normal, kecemasan tentang apakah bayinya dapat lahir dengan selamat, dan khawatir apabila bayinya lahir dalam keadaan tidak normal. Ketidaknyamanan fisik berhubungan dengan perubahan bentuk tubuh, ketidaknyamanan fisik ini seperti sakit punggung bawah, dan rasa pegal-pegal pada badan. Kecemasan dan ketidaknyamanan fisik

merupakan stressor yang dapat merangsang sistem saraf simpatis dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin 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. Kecemasan seperti ini perlu adanya refleksi diri dengan cara mendekatkan ikatan emosional antara ibu dan janin, dalam hal ini pelatih yoga menyelipkan pemahaman saat latihan berlangsung. Oleh karena itu, muncul ketakutan-ketakutan pada ibu hamil pertama yang belum memiliki pengalaman bersalin. Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatetik. Hormon yang juga dikenal sebagai hormon adrenalin ini memberi tenaga pada individu serta mempersiapkan secara fisik dan psikis. Adanya peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kehidupan

Salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan dengan melakukan refkesi diri yaitu hindari kepanikan dan ketakutan dan bersifat tenang, dimana ibu hamil dapat melalui saat saat persalinan dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat, perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk ibu yang akan melahirkan sehingga pada senam yoga akan juga meningkatkan kualitas tidur yang baik karena pengaruh neuro transmitter endorfin meningkat karena factor ketenangan yang akan membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileksasi, olah napas senam yoga membuat otot-otot lebih rileks, pikiran lebih tenang, tubuh lebih segar, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi yang semuanya berpengaruh terhadap kenyamanan tidur

### **III. SIMPULAN**

Praktik senam yoga hamil yang diterapkan di UPTD Puskesmas I Kecamatan Denpasar Utara dengan urutan latihan terstruktur dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur terhadap ibu hamil. Menyusun urutan kelas membawa peserta senam Yoga hamil meraih kondisi fisik dan mental sebagai sebuah proses penyempurnaan, menawarkan panduan dalam meditasi, mencontohkan praktik senam yoga dalam mengeksplere kesadarannya secara fisik dan mental guna mengarah secara kolektif pada hal yang kesadaran dalam praktik yoga guna meningkatkan kualitas tidur lebih baik. Dalam latihan senam yoga hamil yang telah ditentukan oleh instruktur bersifat baku selama latihan yang meliputi tiga point penting dalam pengajaran yaitu latihan asanas instruksi akan fokus pada pose kesempurnaan, kemudian pranayama mengajarkan kesempurnaan napas dan keseimbangan energi dan meditasi mengajarkan menenangkan pikiran peserta senam yoga ibu hamil trimester III

Latihan yoga selama hamil dapat berimplikasi menjadi tiga bagian yaitu pada kesehatan tubuh, Spiritual dan Refleksi diri, pada implikasi kesehatan ibu hamil membantu meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metebolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa



mual dan morning *sickness*. Secara spiritual mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, dari segi persiapan mental terjadi peningkatan pemahaman-pemahaman seperti ini sangat membantu dalam mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Selain itu refleksi diri mejadi semakin meningkat atas pemahaman-pemahaman yang menekankan pada kemuliaan seorang ibu yang mampu melahirkan generasi penerus serta pentingnya posisi seorang ibu dalam keluarga sangat mulia. Dengan demikian senam yoga hamil berimplikasi pada kesehatan, kesadaran spiritual dan refleksi diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I., Lowdermilk, D., Jensen, Margaret. 2004. Keperawatan maternitas (Edisi 4). Alih Bahasa: Maria, A., dkk. Jakarta: EGC
- Dumont, Theron Q, 2012. *The Power of Concentration*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Komalasari, D. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trisemester III*. Dalam journal UNPAD, Vol. 1 no 1. Jawa Barat Remaja Rosda Karya
- Janiwarty & Pieter H.Z. 2013. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Putra, I. Nyoman. 2013. *Maha Sakti Gayatri Mantra, Nyomia Bhuta Kala: ditulis berdasarkan bukti-bukti nyata* . Surabaya: Paramita.
- Pratignyo, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda. Prawirohardjo,
- Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi Keempat*. Jakarta: EGC.
- Sena, I.G.M.W. 2018. Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran Dan Jiwa). *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. Vol.1 (1). 2018.
- Surya Pradya, I Made Adi. Jurnal. 2018. *Shavasan: Harmoni dan Penyembuhan Penyakit Tubuh dan Pikiran*. Denpasar: IHDN
- Wahyuni, dan Layinatun, N. 2012. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. dalam Unnes Scientific Journal: Semarang
- Wiadnyana, dr. M.S. 2011. *The power Yoga for Pregnancy and Post-Pregnancy*. Jakarta: Gramedia Widasarana Indonesia.
- Wardoyo. W. 2003. *Revitalisasi Senam Penyembuhan Medica*. Yogyakarta: SPa Medica.
- Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka
- Zoetmolder, P..J 1983. *Kalngwan*(Terjemahan DicK Hartono).Jakarta: Djambatan