

PENGARUH YOGA NIFAS TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS CIBALONG GARUT TAHUN 2024

Fitri Nurhayati¹, Dini Marlina², Yuseu Susanti³

*1, 2, 3. Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi, Indonesia
E-Mail : fitri.nurhayati@lecture.unjani.ac.id

ABSTRAK

Pada masa nifas jumlah gangguan tidur yang dialami ibu lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri karena luka post partum, banyak buang air kecil dan spontan bangun dari tidur. Bayi yang rewel dan menyusui, ibu nifas mengalami kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi, gangguan pada tidur menyebabkan buruknya kualitas tidur ibu nifas. Salah satu intervensi yang dibutuhkan bagi ibu nifas untuk meningkatkan kualitas tidurnya adalah teknik relaksasi seperti yoga nifas. Mempraktikkan yoga secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat pengaruh yoga nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024. Metode yang digunakan adalah *pre experimental* dengan *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok pembanding (*control*), tetapi akan dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut pada bulan Juli Tahun 2024. Teknik pengambilan sampel pada penelitian yaitu *purposive sampling* terhadap 25 ibu nifas. Analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kualitas tidur ibu nifas sebelum dilakukan yoga nifas adalah 15,56 (Kualitas tidur buruk). Rerata kualitas tidur ibu nifas sesudah dilakukan yoga nifas adalah 20,56 (Kualitas tidur baik). Simpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yoga nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024 dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

Bidan disarankan dapat mengimplementasikan yoga nifas untuk meningkatkan kualitas tidur yang dapat dimulai pada hari kedua nifas selama 20-30 menit.

Kata kunci : Kualitas tidur, nifas, yoga

ABSTRACT

During the postpartum period, the number of sleep disturbances experienced by mothers is higher, due to discomfort such as pain due to post-partum wounds, excessive urination and spontaneous waking from sleep. Babies who are fussy and breastfeeding, postpartum mothers experience fatigue and have difficulty starting to sleep or have difficulty sleeping until morning, sleep disturbances cause poor sleep quality for postpartum mothers. One of the interventions needed for postpartum mothers to improve the quality of their sleep is relaxation techniques such as postpartum yoga. Practicing yoga regularly can improve the sleep quality of postpartum mothers. The aim of this research is to find out whether there is an influence of postpartum yoga on the sleep quality of postpartum mothers in the Cibalong Garut Community Health Center UPT Working Area in 2024. The method used is pre-experimental with a pre-test and post-test without a comparison group (control), but a first observation (pretest) will be carried out which allows testing changes that occur after the experiment. The research was conducted in the Cibalong Garut Community Health Center UPT Work Area in July 2024. The sampling technique in the research was purposive sampling of 25 postpartum mothers. Bivariate analysis uses paired t test. The research results showed that the average sleep quality of postpartum mothers before postpartum yoga was 15.56 (poor sleep quality). The average sleep quality of postpartum mothers after postpartum yoga was 20.56 (good sleep quality). The conclusion of this research is that there is an influence of postpartum yoga on the sleep quality of postpartum mothers in the Cibalong Garut Community Health Center UPT Working Area in 2024 with a p-value of $0.000 < 0.05$.

Midwives are advised to implement postpartum yoga to improve sleep quality which can be started on the second day of postpartum for 20-30 minutes.

Keywords: *Postpartum, sleep quality, yoga*

PENDAHULUAN

Masa nifas menjadi periode yang diwarnai dengan berbagai masalah kesehatan yang dapat berakibat serius (Kemenkes, 2023). Di Indonesia, berbagai keluhan yang dirasakan oleh ibu post partum terutama pada masa nifas yaitu nyeri punggung bagian bawah, *haemorrhoid*, nyeri pada area pelvis, pusing, kram perut, kram kaki, sering buang air kecil dan rasa tidak nyaman akibat nyeri yang muncul tiba-tiba serta cemas, dan gangguan tidur. Salah satu keluhan utama pada ibu post partum yang sering terjadi yaitu adanya gangguan tidur (Anggraeni et al., 2019). Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu post partum adalah penurunan durasi tidur. Sebagian besar ibu post partum mengalami gangguan tidur (Aprina et al., 2021).

Potter dan Perry (2021), mengemukakan faktor yang mempengaruhi tidur seperti faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan yang bisa mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah pada ibu nifas (Walyani & Purwoastuti, 2015). Kebutuhan istirahat bagi ibu nifas minimal 7-8 jam sehari, dapat dipenuhi melalui istirahat malam dan siang. Kurang istirahat/tidur pada ibu nifas bisa berkembang menjadi insomnia kronis, mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, mengalami penurunan kognitif, kelelahan, cepat marah (Fatmawati & Hidayah, 2019).

Gangguan tidur pada ibu nifas bisa berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lamban dan tidur *Rapid Eye Movement* (REM) yang mungkin meningkat pada stadium satu. Pada masa nifas jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri karena luka post partum (Yang et al., 2020), banyak buang air kecil dan spontan bangun dari tidur. Bayi yang rewel dan menyusui, ibu post partum mengalami kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi, gangguan pada tidur menyebabkan buruknya kualitas tidur ibu nifas (Grace et al, 2014).

Menurut Ardilah et al (2019) dampak kualitas tidur yang buruk tidak hanya dirasakan oleh ibu nifas, tetapi juga oleh bayinya. Pada ibu nifas dengan kualitas tidur yang buruk dapat mengalami kekurangan volume ASI sehingga

bayi menjadi rewel karena tidak memperoleh ASI yang cukup, bayi menjadi lemas serta lebih rentan mengalami sakit. Selain itu menurut Marwiyah (2018) ibu yang mengalami gangguan tidur juga akan menyebabkan durasi tidur bayi tidak adekuat. Tiduryang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada bayi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebihan.

Gessesse et al (2022) dalam penelitiannya di Ethiopia menemukan bahwa beberapa faktor mempengaruhi hal ini, termasuk ukuran keluarga yang besar, dengan tekanan tambahan yang mungkin ditimbulkannya terhadap peran ibu, serta kebutuhan tidur yang mungkin terganggu oleh kondisi anak, seperti anak yang menangis ketika ibu tidur ibu tidur dalam keadaan menyusui anaknya. Akibat dari jam tidur yang kurang, ibu nifas mengeluhkan perasaan tidak segar, sering menguap dan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas disiang hari. Rata-rata ibu nifas mengeluh penyebab masalah tidur karena posisi tidur tidak nyaman, nyeri punggung, susah bernapas, gelisah dan sering BAK dimalam hari (Harahap dkk, 2017).

Penurunan durasi tidur pada ibu post partum dapat membuat kondisi ibu menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak *mood* bekerja dan cenderung emosional. Hal ini dapat membuat kondisi ibu post partum semakin berat (Kozier, 2012). Husin (2014) menyampaikan bahwa dalam penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2007) menyatakan bahwa lebih dari 79% ibu nifas mengalami gangguan dalam tidurnya. Sering lelah dan gangguan tidur adalah salah satu keluhan paling sering disampaikan oleh ibu nifas. Rata-rata 60% dari ibu nifas merasakan sering lelah dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan pola tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas mempunyai kualitas tidur yang buruk (53%).

Tidur memberi pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain. Tidur sedemikian rupa memulihkan tingkat aktivitas normal dan keseimbangan normal diantara bagian sistem saraf. Tidur juga penting untuk sintesis protein, yang memungkinkan terjadinya proses perbaikan (Kozier, 2010). Proses tidur dipengaruhi oleh kadar hormon melatonin dalam

tubuh, yang mana pada saat itu terjadi proses detoksifikasi (pembuangan racun) alamiah pada tubuh. Terdapat beberapa intervensi yang dibutuhkan ibu nifas untuk meningkatkan kualitas tidurnya baik intervensi dengan metode farmakologi ataupun non farmakologi (Yuliarti, 2010).

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)

Yoga nifas 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 seharian 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).

Yogas nifas juga bermanfaat diantaranya untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbarui 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 setelah melakukan yoga nifas memiliki efek sedasi yang sangat membantu orang yang mengalami insomnia. Kelebihan yoga nifas dibandingkan dengan intervensi non farmakologi lainnya inilah yang menjadi alasan peneliti memilih yoga nifas sebagai intervensi dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

Penelitian yang dilakukan oleh Aliyah (2016) dengan judul pengaruh pemberian senam yoga 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 ini bermaksud untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh yoga nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di wilayah kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut. Hasil studi pendahuluan di UPT Puskesmas Cibalong Garut menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi terkait masalah ibu nifas di wilayah tersebut. Kondisi geografis yang terpencil dan tingginya

angka ibu muda melahirkan menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap kompleksitas persoalan ini. Keterpencilan wilayah UPT Puskesmas Cibalong Garut menghadirkan hambatan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai. Hal inilah yang menentukan ibu nifas untuk mendapatkan pemeriksaan rutin, konsultasi, dan penanganan kesehatan yang diperlukan, terutama pada masa kritis 24 jam pertama setelah persalinan. Kurangnya akses ini dapat meningkatkan risiko komplikasi nifas, seperti pendarahan pasca melahirkan, infeksi, dan depresi pasca persalinan yang dapat mengganggu kualitas tidur ibu nifas.

Di sisi lain, tingginya angka ibu yang melahirkan di UPT Puskesmas Cibalong Garut memunculkan tantangan tersendiri. Ibu-ibu ini umumnya belum memiliki pengalaman dan pengetahuan yang cukup dalam merawat diri dan bayinya pasca persalinan. Kurangnya pendidikan dan dukungan keluarga juga memperparah situasi, sehingga meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah nifas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan di UPT Puskesmas Cibalong Garut menggunakan wawancara tidak terstruktur kepada 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 tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Yoga Nifas terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre experimental yaitu rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan post tanpa kelompok kontrol. Hal tersebut didasarkan kepada beberapa alasan. Pertama, terkadang sulit untuk mendapatkan

akses yang sama terhadap sumber daya atau populasi yang diperlukan untuk penelitian, terutama dalam konteks penelitian yang berfokus pada kelompok yang spesifik seperti ibu nifas di wilayah tertentu. Dalam kasus ini, mungkin sulit untuk menemukan kelompok kontrol yang cocok atau sumber daya yang cukup untuk mengadakan penelitian dengan desain eksperimental yang lebih ketat. Dengan demikian, desain pre experimental memberikan alternatif yang layak karena memungkinkan peneliti untuk melakukan penelitian dengan sumber daya yang ada.

Kedua, dalam penelitian kesehatan, terkadang tidak etis atau tidak praktis untuk menolak memberikan intervensi yang mungkin bermanfaat kepada kelompok kontrol. Dalam konteks ini, memberikan intervensi seperti yoga nifas mungkin dianggap sebagai bentuk perawatan tambahan yang bermanfaat bagi ibu nifas. Oleh karena itu, melaksanakan penelitian tanpa kelompok kontrol tetapi dengan pre-test dan post-test dapat memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengevaluasi efektivitas intervensi tanpa menimbulkan masalah etika.

Ketiga, desain *pre experimental* dengan *pre-test* dan *post-test* tetap memungkinkan untuk memeriksa perubahan dalam variabel yang diteliti sebelum dan setelah intervensi, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang pengaruh intervensi tersebut. Dalam kasus ini, penelitian ini mungkin bertujuan untuk menilai dampak yoga nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas. Dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, peneliti dapat mengontrol faktor-faktor eksternal yang mungkin memengaruhi hasil, seperti perubahan cuaca, perubahan lingkungan sosial, atau faktor lain yang tidak terkontrol.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Shapiro Wilk* diperoleh nilai Sig sebesar 0,140 untuk pretest dan 0,068 atau lebih besar dari nilai *alpha* 0,05 sehingga data dianggap berdistribusi normal. Data yang sudah diperoleh kemudian dilakukan analisis data dan diolah dengan menggunakan uji T. Uji T merupakan uji parametris yang digunakan untuk mengukur perbedaan kualitas tidur antara pretest dan posttest.

HASIL

Tabel 4.1 Rerata kualitas tidur sebelum diberikan yoga pada ibu nifas di wilayah kerja

UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur ibu nifas sebelum dilakukan yoga nifas adalah 15,56 (Kualitas tidur buruk)

Tabel 4.1 Rerata kualitas tidur sesudah diberikan yoga pada ibu nifas di wilayah kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024

Variabel	N	Mean	SD
Kualitas tidur	25	20,56	1,960

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur ibu nifas sesudah dilakukan yoga nifas adalah 20,56 (Kualitas tidur baik).

Analisa bivariat

Tabel 4.3 Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

Variabel	Rerata	Std. Deviasi	Std. Error	P-Value	n
Sebelum diberikan teknik nafas dalam	8,30	1,625	0,363	0,002	20
Sesudah diberikan teknik nafas dalam	7,70	1,480	0,309		

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari hasil rata-rata kualitas tidur sesudah dilakukan intervensi yoga nifas 20,56 dengan positif ranks 25 sehingga dapat disimpulkan seluruh responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan yoga nifas dengan selisih antara sebelum dan sesudah *mean* 5. Analisis menggunakan uji paired t menunjukkan ada pengaruh yoga nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024 dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan yoga nifas terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur sebelum diberikan yoga nifas pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPT

Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024.

Variabel	N	Mean	SD
Kualitas tidur	25	15,56	1,417

Hasil penelitian mengenai rata-rata kualitas tidur ibu nifas sebelum dilakukan dilakukan yoga nifas adalah 15,6, yang termasuk dalam kategori kualitas tidur ibu buruk, yaitu secara subjektif klien mengatakan pada malam hari tidur <5 jam, Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur 31-60 menit, terbangun pada malam hari 3-4 kali, perasaan saat bangun pagi mengantuk, tidur tetapi sering terbangun, tidak merasa puas dengan lama dan kualitas tidurnya, dan rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk tidur siang kurang dari 30 menit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami oleh ibu nifas setelah melahirkan karena adanya luka pereneum dengan laserasi yang membuat ibu merasakan nyeri, adanya rasa mulas yang belum hilang sehingga pasien belum dapat tidur dengan baik (Hasna et al., 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur pada ibu nifas seperti faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan yang bisa mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah pada ibu nifas (Walyani & Purwoastuti, 2015). Kebutuhan istirahat bagi ibu nifas minimal 7-8 jam sehari, dapat dipenuhi melalui istirahat malam dan siang. Kurang istirahat/tidur pada ibu nifas bisa berkembang menjadi insomnia kronis, mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, mengalami penurunan kognitif, kelelahan, cepat marah (Fatmawati & Hidayah, 2019).

Menurut Gessesse et al (2022) menemukan bahwa beberapa faktor mempengaruhi gangguan kualitas tidur pada ibu nifas yaitu ukuran keluarga yang besar, dengan tekanan tambahan yang mungkin ditimbulkannya terhadap peran ibu, serta kebutuhan tidur yang mungkin terganggu oleh kondisi anak, seperti anak yang menangis ketika ibu tidur ibu tidur dalam keadaan menyusui anaknya. Akibat dari jam tidur yang kurang, ibu nifas mengeluhkan perasaan tidak segar, sering menguap dan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas disiang hari. Rata-rata ibu nifas mengeluh penyebab masalah tidur karena posisi

tidur tidak nyaman, nyeri punggung, susah bernapas, gelisah dan sering BAK di malam hari (Harahap dkk, 2017).

Menurut Aliyah (2021) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur responden sebelum diberikan yoga nifas diantaranya ialah yaitu nyeri jahitan perineum, rasa tidak nyaman pada kandung kemih serta gangguan/ tangisan bayi dimana hal tersebut terjadi dalam masa nifas 1 sampai 3 hari, kemudian setelah diberikan senam nifas selama tujuh hari yang rutin dilakukan oleh responden tampak adanya beberapa perubahan tidur responden dimana responden mulai dapat mengatur waktu tidurnya, dapat mengatasi rasa nyeri serta adanya dukungan dari keluarga seperti suami dan orang tua yang membantu mengurus bayinya sehingga responden dapat melaksanakan senam nifas dengan jadwal yang telah ditentukan dan responden mengalami peningkatan kualitas tidurnya dengan memiliki tidur yang cukup.

Menurut teori Mansur et al (2019) 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.

Sementara menurut Marni, (2014) kelelahan postpartum rata-rata diderita semua ibu yang baru melahirkan, khususnya pada masa awal. Tiga hari pertama setelah melahirkan biasanya ibu sulit untuk beristirahat, kurang tidur karena tanggung jawab yang harus diberikan pada bayi, nyeri perenium, rasa tidak nyaman dikandung kemih dan menyusui di malam hari.

Teori diatas sejalan dengan penelitian Hasna et al (2018) bahwa gangguan tidur dengan postpartum blues memiliki hubungan. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa gangguan kualitas tidur ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelelahan fisik, menyusui bayi di malam hari dan nyeri luka perenium sehingga ibu mengalami kelelahan fisik menyebabkan istirahat ibu kurang yang berdampak pada kebugaran ibu.

Field, (2017) mengatakan bahwa 97% wanita nifas mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu

nifas adalah penurunan durasi tidur Sebagian besar wanita nifas mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama masa nifas dan menyusui. Sejalan dengan hasil penelitian Wahyuni et al., (2022) dimana hasil penelitiannya menunjukkan dari 20 responden sebagian besar mengalami gangguan pada kualitas tidurnya atau kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 19 orang (95,0%) dan sebagian kecil yang kualitas tidur baik yaitu 1 orang (5,0%).

Penelitian internasional oleh *National Sleep Foundation* (2017) menyatakan bahwa 97% wanita nifas mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu nifas adalah penurunan durasi tidur. Sebagian besar wanita nifas mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama masa nifas dan menyusui.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden diketahui bahwa gangguan tidur yang dialami oleh responden disebabkan karena adanya kelelahan postpartum rata-rata diderita semua ibu yang baru melahirkan, khususnya pada masa awal. Tiga hari pertama setelah melahirkan biasanya ibu sulit untuk beristirahat, kurang tidur karena tanggung jawab yang harus diberikan pada bayi, nyeri perenium, rasa tidak nyaman dikandung kemih dan menyusui di malam hari.

Kualitas tidur sesudah diberikan yoga nifas pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur ibu nifas sesudah dilakukan yoga nifas adalah 20,56 (Kualitas tidur baik). Pada penelitian ini, Ibu nifas dilakukan pemeriksaan khusus oleh enumerator yoga nifas dan bidan untuk menentukan kondisi ibu nifas apakah dapat dilakukan postpartum.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kualitas tidur responden setelah diberikan yoga nifas adalah baik yaitu ada 25 (100%) orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan yoga nifas gangguan tidur yang dialami oleh pasien menjadi berkurang. Menurut Saputri & Suryawan (2015) olahraga mampu mempengaruhi tidur melalui berbagai mekanisme diantaranya dengan peningkatan suhu inti tubuh, peningkatan pembentukan

serotonin, dan sistem adaptasi terhadap stressor. Ketika olahraga tubuh mengalami penambahan suhu inti tubuh akibat panas dari hasil metabolisme.

Sementara menurut Mahardika et al. (2016) Mekanisme Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis (HPA AXIS) dapat bekerja melalui yoga nifas yang merangsang kelenjar pineal, mensekresi serotonin dan melatonin. Rangsangan akan diteruskan ke pituitary dari hipotalamus untuk pembentukan beta endorphine dan encephalin. Rasa rileks dan senang akan diberikan beta endorphine dan encephalin. Ibu post partum akan mudah memenuhi kebutuhan tidurnya jika dalam kondisi rileks.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al., (2022) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa dari 20 responden sesudah diberikan senam nifas menunjukkan hasil tidur baik 55.0% atau 11 orang dan kualitas tidur buruk 45,0% atau 9 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari & Anggorowati, (2020) yang mengatakan intervensi mandiri senam merupakan salah satu intervensi non farmakologi untuk peningkatan kualitas tidur ibu nifas.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa olahraga mampu meningkatkan kualitas tidur karena setelah berolahraga tubuh akan menjadi rileks dan perasaan senang yang timbul sehingga ibu mudah untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Melakukan yoga nifas dengan gerakan yang tepat mempengaruhi kualitas tidur ibu nifas, dimana diketahui responden melakukan yoga nifas sesuai dengan jadwal yang diberikan dan petunjuk yang diberikan.

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 (Aprina et al., 2021).

Perubahan yang terjadi pada ibu nifas

dimulai setelah melahirkan sehingga ibu mulai peran baru merawat bayinya. Hal ini menjadi tanggung jawab baru bagi ibu dimana ibu juga harus beradaptasi terhadap kondisi fisik, dimana jika adaptasi psikologi ibu tidak bisa berjalan dengan baik maka akan menimbulkan masalah atau gangguan psikologi masa nifas seperti baby blues (Naharani et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ariani dkk tahun 2022 menemukan bahwa dalam menjalani adaptasi masa nifas, sebagian ibu dapat mengalami fase-fase *taking in*. Merupakan fase pada waktu segera setelah persalinan dimana pada masa ini ibu cenderung pasif. Berlangsung 24-48 jam setelah kelahiran bayi. Ibu butuh banyak bantuan untuk melakukan hal yang mudah dan juga dalam pengambilan keputusan (Fidora, 2019). Fase *Taking* merupakan Perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu dan setelah ibu melihat bayinya untuk pertama kalinya dan pengalaman merawat bayi.

Fase *taking hold* berlangsung antara hari ke 3-10. Perasaan yang timbul adalah perasaan khawatir pada ibu akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam merawat bayi. Berdasarkan hasil penelitian Taviyanda (2019), perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu sebagian besar ibu merasa senang dan mereka sangat tertarik dengan kehadiran bayi mereka, walau rasa senang itu juga disertai dengan perasaan takut, cemas dan bingung bagaimana memperlakukan bayi mereka untuk pertama kalinya (Taviyanda, 2019). Fase *Letting Go* Merupakan fase dimana ibu nifas sudah menemukan peran sendiri. Ibu mulai menerima peran barunya sebagai seorang ibu. Ibu belajar menyusun rencana untuk melewati hari-hari baru dengan bayi dan keluarga. Fase *letting go* berlangsung minggu ke 2 hingga minggu ke 4 nifas dan bisa lebih cepat tergantung kemampuan ibu beradaptasi (Fidora, 2019).

Pengaruh yoga nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari hasil rata-rata kualitas tidur sesudah dilakukan intervensi yoga nifas 20,56 dengan positif ranks 25 sehingga dapat disimpulkan seluruh responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan yoga nifas dengan selisih antara sebelum dan sesudah *mean* 5.

Analisis menggunakan uji *paired t* menunjukkan ada pengaruh yoga nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024 dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan yoga nifas terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas.

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 (Marwiyah & Sufi, 2018)

Menurut Hutagaol, (2020) yoga nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi ibu setelah persalinan seringkali mengeluhkan bentuk tubuh yang melar. Hal ini dapat dimaklumi karena merupakan akibat membesarnya otot rahim karena pembesaran selama kehamilan dan otot perut jadi memanjang sesuai usia kehamilan yang terus bertambah. Setelah persalinan, otot-otot tersebut akan mengendur. Selain itu, peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Hingga untuk mengembalikan tubuh ke bentuk dan kondisi semula salah satunya dengan melakukan senam nifas yang teratur di samping anjuran-anjuran lainnya.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2022) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas adalah -4.800. Mean dari pretest sebesar 13,55 dan mean dari posttest sebesar 18,35 berdasarkan hasil mean tersebut menunjukkan bahwa rata-rata sebelum senam kualitas tidurnya lebih kecil dibandingkan setelah senam. Nilai signifikan 2 tailed adalah $0,000 < 0,005$ berdasarkan hasil analisis tabel Uji Paired T-Test, terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel karena adanya perbedaan yang signifikan antara pretes dan posttest.

Yoga nifas salah satu olahraga rileksasi setelah melahirkan, yoga bisa juga membantu ibu nifas meningkatkan kualitas tidur (Widianti & Proverawati, 2016). Yogas nifas juga bermanfaat diantaranya untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbarui sikap tubuh, memperbaiki otot pelvis/ dasar panggul seorang perempuan (Aprina, 2019). Gerakan yoga, salah satunya dapat

Penelitian yang dilakukan oleh Aliyah, (2021) 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 ($p = 0.001$).

Menurut Aprina et al (2021) yoga nifas dapat meningkatkan kualitas tidur ibu dan menurunkan gangguan tidur yang dialami adalah karena senam nifas yang dilakukan secara tepat dan rutin mampu membuat 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.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penulis menyadari bahwa pemberian yoga nifas yang diberikan kepada responden ini tidak semua langsung paham dan menghafal setiap gerakan yoga nifas yang diberikan oleh enumerator sehingga perlu pendampingan dan pengawasan dari peneliti saat pemberian yoga nifas berlangsung.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Rerata kualitas tidur ibu nifas sebelum dilakukan yoga nifas adalah 15,56 (Kualitas tidur buruk).
2. Rerata kualitas tidur ibu nifas sesudah dilakukan yoga nifas adalah 20,56 (Kualitas tidur baik).
3. Terdapat pengaruh yoga nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024 dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk UPT Puskesmas Cibalong Garut

UPT Puskesmas Cibalong Garut disarankan dapat membuat rekomendasi untuk implementasi terapi yoga nifas sebagai tindakan non farmakologi dalam asuhan pada ibu nifas dengan keluhan gangguan tidur.

2. Untuk Bidan

Bidan disarankan dapat mengimplementasikan yoga nifas pada ibu nifas untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas yang dapat dimulai pada hari kedua nifas selama 20-30 menit.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding efektivitas intervensi yoga nifas yang dilakukan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia. In *Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro* (Issue April).
- Angraeni, N. P. D. A., Herawati, L., & Widyawati, M. N. (2019a). The Effectiveness Of Postpartum Yoga On Uterine Involution Among Postpartum Women In Indonesia. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(3). <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i3.164>
- Anim, T., Na'Allah, R., & Griebel, C. (2022). Postpartum Care. In *Family Medicine: Principles and Practice: Eighth Edition*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-54441-6_15
- Aprina, A., Rilyani, R., & Parosaliantika, M. (2021). Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3). <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i3.3115>
- Ardilah, N.W., Setyaningsih, W. and Narulita, S., (2019). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal*, 1(3), pp.148-153.
- Bragdon, C. (2018). An Introduction To Yoga. In *An Introduction to Yoga*. <https://doi.org/10.4324/9781315122113>
- Buttner, M. M. (2013). *Efficacy of Yoga for Depressed Postpartum Women* [University of Iowa]. <https://doi.org/10.17077/etd.tam53vky>
- Data Indonesia. (2023). *Data Proyeksi Jumlah Kelahiran di Indonesia hingga 2023 - DataIndonesia.id*. <https://dataIndonesia.id/varia/detail/data-proyeksi-jumlah-kelahiran-di-indonesia-hingga-2023>
- Eustis, E. H., Ernst, S., Sutton, K., & Battle, C. L. (2019). Innovations in the Treatment of Perinatal Depression: the Role of Yoga and Physical Activity Interventions During Pregnancy and Postpartum. In *Current Psychiatry Reports* (Vol. 21, Issue 12). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1121-1>
- Fatmawati, R. and Hidayah, N., 2019. Gambaran pola tidur ibu nifas. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 9(2), pp.44-47.
- Feligreras-Alcalá, D., Frías-Osun, A., & Del-Pino-casado, R. (2020). Personal and family resources related to depressive and anxiety symptoms in women during puerperium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph17145230>
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., Manasikana, O. A., & Hayati, N. (2019). Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi. In *LPPM UNHASY Tebuireng Jombang*.
- Gessesse, D. N., Tsega, N. T., Aklil, M. B., Temesgan, W. Z., Abegaz, M. Y., Anteneh, T. A., Tibebu, N. S., Alemu, H. N., Haile, T. T., Seyoum, A. T., Tiguh, A. E., Yismaw, A. E., Mihret, M. S., Nenko, G., Wondie, K. Y., Taye, B. T., & Kebede, A. A. (2022). Prevalence and associated factors of poor sleep quality among postpartum women in North West Ethiopia: a community-based study. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04173-x>
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2020). *Guyton and*

- Hall Textbook of Medical Physiology E-Book: Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology E-Book.* Elsevier Health Sciences.
- Hasanah, S. N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. In *Chmk Nursing Sciientific Journal* (Vol. 4, Issue 1).
- Hasanah, S. N. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Kalisat. In *UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER* (Vol. 4, Issue 1).
- H.S, S. F., Yuliana, Y., Rani, R., & Widiyanti, N. (2022). Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. *Indonesian Health Issue*, 1(1). <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.9>
- Kemendes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*.
- Kemendes. (2023). *Perpustakaan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7749/3/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf>
- Muchtar, A. S., Fatmasanti, A. U., Musni, M., & Novianti, I. (2021). Efikasi Diri Ibu Terhadap Efektifitas Menyusui Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1). <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3579>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Potter & Perry's Essentials of Nursing Practice, Sae, E Book*. Elsevier Health Sciences.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Hidayah, S. N. (2023). Pengalaman Ibu Pasca Persalinan dan Menyusui dengan Asuhan Kebidanan Komplementer. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1), 25-32.
- Reyad M, El Refaye, G., Awad, Mohamed, & Gabr, Amir. (2022). Effect of Yoga on Postpartum Depression: A Randomized controlled trial. *Egyptian Journal of Physical Therapy*, 11(1). <https://doi.org/10.21608/ejpt.2021.80875.1044>
- Romm, A. J. (2010). *Natural Health After Birth: The Complete Guide to Postpartum Wellness*. In *The Journal of the Canadian Chiropractic Association* (Vol. 54, Issue 2).
- Shu, L., Tan, C., Wu, C., Xi, M., Tan, H., Zhao, W., & Qu, Q. (2019). Effects of Mindfulness-based Yoga Group Intervention on Maternal Postpartum Depression Following the Second Childbirth. *Chinese General Practice*, 22(22), 2739–2743. <https://doi.org/10.12114/j.issn.1007-9572.2019.00.354>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan : kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian tindakan / Prof. Dr. Sugiyono. Bandung: Alfabeta.*
- Syofiana, S. P., Rachmawati, R., Wahyuni, E., Lubis, Y., & Yulyana, N. (2019). *Pengaruh Yoga Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Unicef Indonesia. (2020). *Bayi Tahun Baru: Lebih dari 370,000 anak akan terlahir di seluruh dunia pada Hari Tahun Baru - UNICEF*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/bayi-tahun-baru-lebih-dari-370000-anak-akan-terlahir-di-seluruh-dunia-pada-hari-tahun>
- Wahdakirana, I.I. and Rahayuningsih, F.B., 2021, May. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Postpartum: Study Literature Review. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 556-564).
- Wiadnyana, M.S., 2011. *The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Widyatun, D. (2023). Wedang Uwuh Meningkatkan Imunitas Dan Kualitas Tidur Ibu Nifas. In *NBER*.