

EFEKTIVITAS ACUYOGA TERHADAP KELUHAN INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM NI PUTU ATRINI TATI, S.KEB

Putu Krisna Lila Samhita¹, Ni Putu Mirah Yunita Udayani², Ni Putu Yunita Sri Lestari³

^{1,2,3}Stikes Bina Usada Bali, Dalung, Badung, 80361, Indonesia

Korespondensi penulis: samhitalila@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan merupakan suatu keadaan yang fisiologis dimana terjadi berbagai perubahan yang dialami ibu, baik itu perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan adaptasi yang dialami ibu selama hamil dapat menimbulkan ketidaknyaman psikis yakni berupa insomnia. Terapi acuyoga dan akupresure merupakan metode non farmakologi yang dapat memberikan perasaan rileks kepada pasien sehingga bisa mengurangi tingkat insomnia.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas acuyoga terhadap keluhan insomnia pada ibu hamil trimester III.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-eksperiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group* dengan *accidental sampling*, yang melibatkan 34 ibu hamil. Insomnia diukur menggunakan lembar *insomnia rating scale* kemudian dilakukan analisis data dengan *wilcoxon t-test* dan *mann whitney test* karena data berdistribusi tidak normal.

Hasil: Hasil sebagian besar ibu hamil TM III adalah mengalami tingkat insomnia sedang, sedangkan nilai mean post-test kelompok perlakuan adalah 16,71 yang berarti rerata ibu hamil TM III setelah diberikan perlakuan mengalami tingkat insomnia sedang.

Simpulan: Uji menggunakan *Wilcoxon* nilai *pvalue* pada pre-test kelompok perlakuan didapatkan 0.0000.05 yang artinya bahwa tidak ada perbedaan tingkat insomnia pada kelompok kontrol. Diharapkan teknik acuyoga dan akupresure dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif pada ibu hamil sehingga dapat menurunkan kejadian insomnia pada ibu hamil.

Kata kunci: acuyoga, akupresure, insomnia, ibu hamil

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa sensitif bagi perempuan dalam siklus kehidupan. Perubahan hormon sebagai dampak adaptasi tumbuh kembang janin dalam rahim mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi stressor yang mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil (Cahyasari et al., 2019). Kecemasan pada ibu hamil di trimester III menimbulkan berbagai dampak seperti kekhawatiran dalam proses persalinan, posisi

tidur yang tidak nyaman, sulit tidur akibat gerakan janin. Hal ini dapat menyebabkan insomnia dan akibatnya berdampak pada hipertensi atau preeklampsia, hambatan pertumbuhan janin intrauteri bahkan perubahan fisiologis dan psikologis (Rhomadona et al., 2024).

Perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu hamil yang mengalami insomnia disebabkan oleh berbagai faktor. Pembesaran uterus menekan kandung kemih dan peningkatan hormon progesteron menyebabkan relaksasi otot termasuk

kandung kemih. Hal ini menyebabkan dorongan berkemih di malam hari yang berkontribusi pada insomnia dan berdampak pada aktivitas (Meilinda & Ayani, 2020).

Menurut Kamalah (2021) insomnia dapat diatasi dengan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi non farmakologis seperti pemberian aromaterapi, hipnoterapi dan teknik relaksasi dengan acuyoga. Kelebihan teknik acuyoga dibandingkan dengan terapi lainnya yaitu, teknik acuyoga mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak biaya seperti pemberian aromaterapi, selain itu acuyoga merupakan kombinasi gerakan yoga disertai dengan pijatan pada titik akupresure serta melibatkan latihan pernafasan, meditasi dan penggunaan titik meridian dalam tubuh untuk mengatasi stress dan nyeri punggung yang bisa menyebabkan insomnia pada ibu hamil. Secara fisiologis, latihan acuyoga menghasilkan efek relaksasi (Tresiana et al, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2024 di BPM Ni Putu Atrini Tati, S.keb didapatkan ibu hamil trimester III sebanyak 25 orang, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 ibu hamil trimester III, 7 diantaranya mengeluh insomnia selama kehamilan pada trimester III ini dan sering terbangun pada malam hari dengan berbagai sebab seperti pinggang

pegal sehingga harus menggunakan bantal untuk engganjal perut dan pinggangnya serta sering terbangun untuk BAK, sedangkan 3 lainnya tidak mengalami keluhan yang signifikan. Berdasarkan hasil wawancara juga dapat diketahui bahwa ibu hamil trimester III belum pernah mendengar tentang acuyoga dapat mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil TM III di BPM Ni Putu Atrini Tati, S.Keb””.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi eksperimen*. Penelitian dilakukan di BPM Ni Putu Atrini Tati, S.Keb. pada bulan 01 sampai dengan 31 Januari 2025. Sampel pada penelitian ini berjumlah 34 responden yang terdiri dari 17 kelompok eksperimen dan 17 kelompok kontrol, yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenis *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan analisis uji *Wilcoxon sign rank test* dan *Mann Whitney Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Kelompok	N	Min	Max	Mean± Std	P Value
Umur	Perlakuan	17	20	36	29,0±5,327	0,861
	Kontrol	17	24	35	28,9±3,455	
Pendidikan	Perlakuan	17	1	3	1,41±0,618	0,166
	Kontrol	17	1	3	2,27±0,594	
Pekerjaan	Perlakuan	17	1	1	2,35±1,222	0,071
	Kontrol	17	1	4	2,35±1,057	
Tingkat Insomnia	Perlakuan	17	9	25	17,1±4,897	1,000
	Kontrol	17	8	25	16,7±5,312	

Tabel 2. Hasil Analisis Tingkat Insomnia Sebelum dan Setelah Diberikan Acuyoga pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Kelompok		N	Min	Max	mean±Std	z	p value
Perlakuan	Pretest	17	9	25	17,12±4,897	3,6	0,001
	Posttest	17	7	22	2,33±0,976		
Kontrol	Pretest	17	8	25	6,07±2,282	0,1	0,89
	Posttest	17	8	26	6,47±1,959		

Tabel 3. Hasil Analisis Efektivitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III

Kelompok	Min	Max	Mean± Std	z	p-value
Post Test Perlakuan	7	22	12,9±4,2	4,6	0,00
Post Test Kontrol	8	26	16,7±5,4		

Tabel 1 diatas diketahui bahwa bahwa p-value $0,842 > 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata usia antara kelompok perlakuan dengan dan kelompok kontrol. Hasil mean pada kelompok perlakuan 29,00 dan pada kelompok kontrol 28,98 yang berarti rata-rata usia pada kedua kelompok yaitu 29 tahun. Dilihat dari karakteristik pendidikan didapatkan nilai p-value $0,071 > 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata pendidikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Dilihat dari karakteristik pekerjaan didapatkan nilai p-value $1,000 > 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata pekerjaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Dilihat dari karakteristik insomnia rating scale sebelum perlakuan didapatkan hasil nilai mean pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi menunjukkan kategori nyeri sedang dengan p-value 1,000 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji menggunakan Wilcoxon nilai mean pre-test pada kelompok perlakuan 17,12 rerata responden sebelum diberikan acuyoga adalah mengalami insomnia sedang,

dan setelah diberikan acuyoga pada kelompok perlakuan nilai mean post-test menjadi 2,33 yang berarti rerata responden mengalami insomnia ringan. Pvalue pada pre-test post-test kelompok perlakuan didapatkan $0,000 < 0,05$ yang artinya bahwa ada perbedaan tingkat insomnia pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi, sedangkan nilai mean pre-test pada kelompok kontrol yaitu 6,07 yang berarti rerata responden pada kelompok kontrol adalah mengalami insomnia sedang, dan nilai mean post-test pada kelompok kontrol adalah 6,47 yang menandakan rerata responden yang dirasakan adalah mengalami insomnia sedang. P-value $0,891 > 0,05$ yang artinya bahwa tidak ada perbedaan tingkat insomnia pada kelompok kontrol.

Tabel 3 Berdasarkan tabel 5.3 diatas, nilai mean post-test kelompok kontrol adalah 12,94 yang artinya sebagian besar ibu hamil TM III adalah mengalami tingkat insomnia sedang, sedangkan nilai mean post-test kelompok perlakuan adalah 16,71 yang berarti rerata ibu hamil TM III setelah diberikan perlakuan mengalami tingkat insomnia sedang. P-value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat insomnia ibu hamil TM III setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan dengan

kelompok kontrol. Dapat dikatakan H_0 diterima dan H_0 ditolak yang artinya efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada ibu hamil TM III.

Hasil analisis komparatif menggunakan uji Mann-Whitney didapatkan nilai $p = 0,000$ yang artinya ada acuyoga efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada ibu hamil TM III. Hal ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Noviani & Praminingrum (2022) didapatkan hasil terdapat pengaruh acuyoga dengan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment dengan pendekatan pretest-posttest one group design dan uji statistik paired t-test. Dimana 78,2% ibu hamil yang diberikan acuyoga tidak mengalami insomnia dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak diberikan acuyoga.

Senada dengan di atas Cahyasari (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi acuyoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III. Penelitian ini melibatkan 36 responden yang dibagi menjadi dua grup yaitu kelompok kontrol dan intervensi dengan rancangan penelitian yaitu *non randomized pre test post test with control group design* dengan rancangan *non-equivalent with control group design*. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur pada malam hari dimana individu akan merasakan kesulitan tidur pada malam hari dan membuat individu tidak cukup tidur saat terbangun. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya stres. Gejala fisik dapat dilihat dari raut muka yang pucat, mata sembab dan badan yang merasa lemas (Noviani & Praminingrum, 2022). Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi kejadian insomnia adalah melakukan acuyoga (Samiyono et al., 2020). Mekanisme acuyoga dalam menurunkan insomnia pada ibu hamil yaitu Agar ibu hamil trimester III dapat beradaptasi dengan beberapa perubahan, maka salah satunya dapat diatasi dengan terapi acuyoga. Yoga terdiri dari 6 gerakan yang dinamis dan berenergi dengan pernapasan yang teratur setiap gerakan dilakukan selama 1 sampai 2 menit dan diakhiri dengan meditasi sehingga dapat

membantu menenangkan pikiran. Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat memberikan ketenangan jiwa dan pikiran serta berfungsi sebagai salah satu cara coping stress (Septianasari et al., 2022).

Yoga juga memberikan beberapa mafaat seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas, serta memperbaiki kualitas 51 tidur (Bala, 2022). Oleh karena itu, terapi akupresure dan yoga sangat diperlukan bagi ibu hamil trimester III selain untuk meningkatkan stamina juga sebagai salah satu cara untuk mengurangi insomnia. Gerakan yoga yang lembut, pernafasan dan pemijatan yang perlahan akan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III.

Akupresure dilakukan setelah yoga dan meditasi. Masing-masing titik dilakukan penekanan, penekanan atau pijatan yang lembut untuk dapat memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi keluhan seperti sakit kepala, vertigo, dan migrain, serta meningkatkan konsentrasi, insomnia, mengatur nafsu makan dan minum, serta melancarkan peredaran darah (Wong, 2021). Menurut peneliti, acuyoga pada penelitian ini efektif dalam penurunan kejadian insomnia pada ibu hamil karena dilakukan dengan prosedur yang tepat. Pada penelitian ini pemberian aromaterapi pada ibu hamil dilakukan oleh peneliti sendiri, sudah disesuaikan dengan standar operasional prosedur (SOP). Penggunaan acuyoga salah satunya dengan cara inhalasi memiliki bau yang kuat dan harum sehingga bisa memberikan efek ketenangan sehingga bisa mengurangi kecemasan ibu hamil serta mengurangi kejadian insomnia pada ibu hamil TM III.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} < \alpha$ ($p\text{-value} = 0,000$, $\alpha = 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, Acuyoga efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada ibu hamil TM III.

5. REFERENSI

- Cahyasari. (2019). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2023. 44-45.
file:///C:/Users/NUC/Downloads/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Bali%20Tahun%202023%20TTE%20(1).pdf
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4), 1210–1216.
- Dharma. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.
- Effati-Daryani, F., Zarei, S., Mohammadi, A., Hemmati, E., & Yngykn, S. G. (2020). BMC Psychology. 1–10.
- Kamalah, R. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v2i1.1650>
- Kartika, J., & Setiawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 294. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1278>
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.750>
- Meilinda, V., & Ayani, L. A. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester Iii. *Maternal Child Health Care*, 2(3), 381. <https://doi.org/10.32883/mchc.v2i3.1051>
- Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9), 1278–1285.
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M., A. L. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa. *J Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 345–349.
- Ulina, E. S., & Tridiyawati, F. (2024). Pengaruh Murottal Al-Qur'an dan Aromaterapi Inhalasi Lemon terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1415–1427. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11153>
- Widiastini, L. P. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir*. In Media.
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yulyana, M. (2023). Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Lemon Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten Tahun 2022. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(06), 718–727. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v2i06.292>