

PENERAPAN PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA GENENGAN KABUPATEN KARANGANYAR

Revi Diana Wulandari¹, Annisa Andriyani²
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : revidiana780@gmail.com¹, annisa74@aiska-university.ac.id²

ABSTRAK

Latar belakang: Perubahan anatomi dan fisiologis selama kehamilan trimester III dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil seperti nyeri pinggang, sering buang air kecil, terbangun secara spontan, gerakan janin, nyeri ulu hati (heartburn), kram kaki, kelelahan dan sulit tidur ataupun susah tidur hingga pagi. Upaya untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III yaitu prenatal yoga. Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode: penelitian ini adalah deskriptif studi kasus. Responden penelitian yaitu 2 ibu hamil triseester III dengan gangguan kualitas tidur. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebelum setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur sedang menjadi kualitas tidur baik dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur ringan. Kesimpulan: Ada perbedaan perubahan kualitas tidur sebelum dan setelah diterapkan prenatal yoga dalam memperbaiki kualitas tidur.

Kata kunci: Kehamilan, Kualitas tidur, Penatal yoga.

ABSTRACT

Background: Anatomical and physiological changes during the third trimester of pregnancy can cause sleep disorders in pregnant women such as low back pain, frequent urination, spontaneous awakening, fetal movements, heartburn, cramps, fatigue and difficulty sleeping or difficulty sleeping. sleep until morning. An effort to overcome poor sleep quality in third trimester pregnant women is prenatal yoga. Objective: This research aims to find out how the application of prenatal yoga affects the sleep quality of pregnant women in the third trimester. Method: This research is a descriptive case study. The research respondents were 2 third trimester pregnant women with sleep quality disorders. Results: The results of the study showed that before and after prenatal yoga was carried out 4 times in 2 weeks for Mrs. A has moderate sleep quality to good sleep quality and Mrs. S has poor sleep quality to light sleep quality. Conclusion: There is a difference in changes in sleep quality before and after applying prenatal yoga in improving sleep quality.

Keywords: *Pregnancy, Sleep quality, Pennatal yoga.*

PENDAHULUAN

Perubahan anatomi dan fisiologis selama kehamilan trimester III dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil seperti nyeri pinggang, sering buang air kecil, terbangun secara spontan, gerakan janin, nyeri ulu hati (heartburn), kram kaki, kelelahan dan sulit tidur ataupun susah tidur hingga pagi. Gangguan tidur yang selalu dirasakan oleh 58% ibu hamil antara lain rasa kantuk yang meningkat di siang hari, penurunan kewaspadaan di siang hari, terbangun 3-5 kali di malam hari dan mimpi buruk (Paulino et al., 2022)

Gangguan kualitas tidur merupakan penurunan persentase gelombang tidur yang lamban. Gangguan kualitas tidur beragam masalahnya, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, susah tidur kembali setelah terbangun atau tidur yang tak kunjung nyenyak. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang merilekskan tubuh agar kembali segar dan bugar saat terbangun dari tidur. Kualitas tidur mencakup beberapa aspek, seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, durasi tidur,

gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Fauziah, 2022)

World Health Organization (WHO) menggambarkan secara global prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia sebesar 41,8% (WHO, 2022). Nasional Sleep Foundation (2021) menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Afrika 57,1%, Asia sebesar 48,2%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Ibu hamil TM III selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam dan hanya 1,9% ibu hamil yang tidak terbangun di malam hari (Mardalena & Susanti, 2022). Data Kemenkes RI (2021) menyampaikan gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Rata-rata ibu hamil yang mengalami gangguan tidur merupakan ibu hamil trimester III (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur sebanyak 15,2% pada trimester I, trimester II sebesar 19,6%, dan 22,8% pada trimester III (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Dinas kesehatan Kabupaten Karanganyar mencatat terdapat prevalensi ibu hamil dengan gangguan pola tidur sebanyak 11,6% pada trimester I, trimester II 13,85% dan pada trimester III adalah 16,3% (Dinas Kesehatan Karanganyar, 2022)

Gangguan pola tidur ibu hamil cenderung dirasakan saat kehamilan memasuki trimester III, hal ini terjadi akibat adanya perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis yang dialami ibu hamil. Ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, meningkatnya frekuensi BAK, nyeri ulu hati, kesulitan tidur atau gangguan pola tidur merupakan faktor perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil trimester III, sedangkan faktor psikologis pada ibu hamil trimester ketiga meliputi rasa tidak nyaman, peningkatan kecemasan, lebih sensitif dan penurunan libido (Handayani, 2023). Akibat yang dapat ditimbulkan dari gangguan tidur pada saat kehamilan antara lain, hasil kehamilan yang tidak diinginkan seperti: pembatasan pertumbuhan intrauterin, kelahiran prematur, persalinan lama, persalinan sesar, berat badan lahir rendah (BBLR) (Putri & Nur, 2021)

Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III adalah meningkatkan kejadian depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang gampang meledak. Jika depresi, stress dan hipertensi terjadi pada ibu hamil akan berakibat buruk bagi ibu dan janinnya (Paulino et al., 2022). Gangguan tidur ini diawali dengan adanya insomnia, dan sering terjaga di malam hari. Akibat kualitas tidur yang jelek ini berdampak buruk bagi ibu dan janinnya serta meningkatkan resiko terkena diabetes mellitus, preterm, prolong labor, persalinan dapat berakhir dengan operasi sesar (Wahyuni, 2022).

Upaya pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk meliputi flurazepam, dan temazepam, akan tetapi terapi ini bukan pilihan yang dianjurkan karena dapat mempengaruhi kehamilan (Paulino et al., 2022). Sedangkan pengobatan non farmakologi dapat menjadi pilihan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil khususnya trimester III kecil kemungkinan teknik non farmakologi menimbulkan efek samping. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan meliputi, akupuntur (45%), relaksasi (43%) dan yoga (41%) (Resmaniasih, 2021)

Salah satu yoga yang dapat dilakukan ibu hamil trimester III sebagai upaya non farmakologi meningkatkan kualitas tidur adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dilakukan dengan intensitas lembut dan perlahan (Wahyuni, 2022). Prenatal yoga juga memiliki kelebihan antara lain, mudah dilakukan dirumah secara mandiri, gerakan bersifat

ringan sesuai untuk ibu hamil dari TM I hingga TM 3 dan pewaannya dalam suasana rileks, tenang sehingga nyaman. Melakukan prenatal yoga dapat memberikan manfaat antara lain, meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kelenturan otot serta memperkuat rangka tubuh, sehingga ibu hamil menjadi lebih rileks yang berdampak pada meningkatnya kualitas tidur lebih baik dan keluhan selama trimester III berkurang (Kalsum et al., 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2022) menjelaskan bahwa rata-rata hasil kuisisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga adalah 23 poin dan mengalami perubahan menjadi 7,5 poin setelah dilakukan penerapan senam prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Mastryagung et al., (2022) dengan hasil p value < 0.05 (p value 0,02), sehingga dapat disimpulkan prenatal yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian menunjukkan menunjukkan setelah melaksanakan prenatal yoga, nilai rata-rata kualitas tidur mengalami penurunan yaitu dari 9,47 menjadi 4,03 yang menunjukkan ada pengaruh kelas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas (Saputri, 2023).

Berdasarkan data Studi Pendahuluan yang dilakukan pada 29 April 2024 di Puskesmas Jumantono data 3 bulan terakhir menunjukkan jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Jumantono yaitu pada bulan Februari 2024 terdapat 55 ibu hamil, bulan Maret 2024 terdapat 46 ibu hamil, bulan April 2024 terdapat 39 ibu hamil. Hasil observasi di Desa Genengan (salah satu Desa cakupan wilayah kerja Puskesmas Jumantono) sebagian besar ibu hamil trimester III atau sebesar 67% mengalami gangguan tidur. Hasil wawancara terhadap 10 orang ibu hamil trimester III, semua menyatakan mengalami gangguan tidur, untuk meningkatkan kualitas tidur 5 ibu menyatakan mengikuti prenatal yoga secara rutin 2 x/minggu, sedangkan 5 ibu lainnya menyatakan tidak melakukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur, baik secara farmakologi maupun non-farmakologi, hanya menganggap gangguan tidur ibu hamil trimester III merupakan hal biasa terjadi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul : “Penerapan Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan”.

METODE

Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan penerapan dengan metode studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu metode penerapan yang memaparkan suatu intervensi terhadap suatu keadaan atau kejadian yang disebut sebagai kasus dengan membandingkan kedua kasus tersebut dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisa informasi, dan pelaporan hasil. Studi kasus memungkinkan penelitian mengumpulkan informasi yang rinci dan mencakup semua dimensi sebuah kasus tertentu (Mardalena & Susanti, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Genengan adalah desa di kecamatan Jumantono, Karanganyar, Jawa Tengah, Indonesia dengan jumlah penduduk tahun 2023 sebanyak 4.799 jiwa. Sejarah Desa Genengan yang dahulu merupakan wilayah Kerajaan Surakarta (Mangkunegaran) dengan leluhur pendiri adalah Ki. Mpu. Supo. Desa Genengan merupakan salah satu desa dari 11 desa yang berada di Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar. Desa Genengan terletak pada ujung timur dari kecamatan jumantono dan berbatasan dengan Kecamatan

Jumapolo dan Kabupaten Sukoharjo (PPID Kab. Karanganyar, 2023).

Desa Genengan terdiri dari 14 Dusun atau padukuhan yaitu Dukuh Duwetan, Jatirejo, Gendon, Genengan, Kakum, Ngeplak, Pakis, Podang etan, Podang kulon, Tebuireng, Gerdu, Tugu, Temon etan, dan Temon kulon. Lembaga pendidikan formal yang terletak di Desa Genengan adalah Jenjang SD dan TK yaitu: SD Negeri 01 Genengan, SD Negeri 02 Genengan, TK Negeri 01 Genengan, TK Negeri 02 Genengan (PPID Kab. Karanganyar, 2023). Batas Wilayah Desa Genengan sebagai berikut:

- Utara Desa Sringin
- Timur Desa Gemantar
- Selatan Desa Ngunut
- Barat Desa Ngunut

2. Hasil Penerapan

Pada penelitian ini responden berjumlah 2 orang. Pengkajian pertama pada tanggal 14 Mei 2024 pada responden pertama yang bernama Ny. A berusia 31 tahun, beralamat di RT/RW 02/01, Dukuh Ngeplak, Desa Genengan, Karanganyar, Pendidikan SMA, Pekerjaan IRT, Ny. A dengan status obstetri G2P1A0, usia kehamilan 33 minggu, HPHT 20 September 2023, HPL 26 Juni 2024, riwayat penggunaan kontrasepsi dengan KB suntik/ 3 bulan, menarche usia 12 tahun, siklus menstruasi tidak teratur 28-30 hari, lama menstruasi 4-7 hari, usia pernikahan 8 tahun, anak pertama berusia 5 tahun (Laki-laki), saat dilakukan pengkajian tanggal 14 Mei 2024 Ny. A mengeluh sulit tidur dan sulit memulai tidur, mudah terbangun pada malam hari karena posisi tidur tidak nyaman dan sering BAK, tidur malam 4-5 jam, tidur siang kadang-kadang 20-40 menit, merasa mudah lelah, rasa tidak puas atau tidak bugar saat bangun tidur pagi hari.

Pengkajian kepada responden kedua pada tanggal 15 Mei 2024 responden bernama Ny. S berusia 26 tahun, beralamat di RT/RW 04/02, Dukuh Pakis, Desa Genengan, Karanganyar, Pendidikan SMA, Pekerjaan IRT, Ny. S dengan status obstetri G1P0A0, usia kehamilan 32 minggu, HPHT 02 Oktober 2023, HPL 8 Juli 2024, riwayat penggunaan kontrasepsi belum pernah menggunakan alat kontrasepsi, usia pernikahan 6 bulan, menarche usia 13 tahun, siklus menstruasi teratur 28 hari, lama menstruasi 7-9 hari, saat dilakukan pengkajian tanggal 15 Mei 2024 Ny. S mengeluh sulit tidur dan sulit memulai tidur, mudah terbangun pada malam hari karena posisi tidur tidak nyaman dan sering BAK, tidur malam 4-5 jam, tidur siang kadang-kadang 20-40 menit, merasa mudah lelah, rasa tidak puas atau tidak bugar saat bangun tidur pagi hari, Ny. S mengatakan terkadang merasa khawatir dengan kesehatan diri dan janinnya serta proses persalinan kedepannya karena belum memiliki pengalaman dan merupakan kehamilan pertama.

Dari hasil pengkajian kedua responden memiliki masalah pada pola istirahat dan tidur maka penerapan tindakan yang peneliti lakukan dengan penerapan prenatal yoga dilakukan kepada Ny. A dan Ny. S dengan frekuensi 4 kali selama 2 minggu (1 minggu 2x). Prenatal yoga dilakukan pagi hari dengan durasi pelaksanaan 60 menit. Penerapan pada Ny. A dilaksanakan tanggal 15-29 Mei 2024 (pelaksanaan prenatal yoga pada tanggal 15-19-22-26 Mei 2024 pada hari Rabu dan Minggu) sedangkan penerapan pada Ny. S dilaksanakan tanggal 16-30 Mei 2024 (pelaksanaan prenatal yoga pada tanggal 16-20-23-27 Mei 2024 pada hari Kamis dan Senin). Penelitian ini dimulai dengan meminta persetujuan klien dan keluarga mengenai penerapan prenatal yoga, kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan manfaat dan prosedur pelaksanaan prenatal yoga, setelah itu dilakukan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kemudian mulai dilakukan prenatal yoga sesuai panduan dan SOP prenatal yoga yang dilakukan 4 kali selama 2 minggu, setelah 2 minggu dilakukan pengukuran kembali kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Berikut hasil pengamatan kualitas tidur ibu hamil trisemester III selama dilakukan penerapan prenatal yoga 4 kali selama 2 minggu:

- a. Hasil kualitas tidur sebelum penerapan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Genengan

Tabel 1. Hasil Kualitas Tidur Sebelum Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan.

No	Nama	Tanggal	Kualitas Tidur
1	Ny. A	15 Mei 2024	Sedang (Skor 13)
2	Ny. S	16 Mei 2024	Buruk (Skor 16)

Sumber: Data Primer (2024).

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian bahwa pada responden ibu hamil trisemeter III sebelum dilakukan prenatal yoga pada Ny. A memiliki kualitas tidur sedang dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur buruk.

- b. Hasil kualitas tidur sesudah penerapan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Genengan

Tabel 2. Hasil Kualitas Tidur Setelah Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan.

No	Nama	Tanggal	Kualitas Tidur
1	Ny. A	29 Mei 2024	Baik (Skor 3)
2	Ny. S	30 Mei 2024	Ringan (Skor 6)

Sumber: Data Primer (2024).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian bahwa pada responden ibu hamil trisemeter III setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur baik dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur ringan.

- c. Hasil perkembangan kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Genengan

Tabel 3 Hasil Perkembangan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan

No	Responden	Tanggal	Sebelum (Skor)	Sesudah (Skor)	Keterangan
1	Ny. A	15/05/24	13		Ada perubahan kualitas tidur dari skor 13 (kualitas tidur sedang) menjadi skor 3 (kualitas tidur baik), turun 10 point
		29/05/24		3	
2	Ny. S	16/05/24	16		Ada perubahan kualitas tidur dari skor 16 (kualitas tidur buruk) menjadi skor 6 (kualitas tidur ringan), turun 10 point
		30/05/24		6	

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian bahwa ada perubahan kualitas tidur pada responden ibu hamil trisemeter III setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur sedang menjadi kualitas tidur baik dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur ringan, ada perbedaan perubahan kualitas tidur sebelum dan setelah diterapkan prenatal yoga.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mendiskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trisemester III di Desa Genengan, peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut yang bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan kemudian dibandingkan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang terikat dengan judul penelitian:

1. Kualitas Tidur Sebelum Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada responden ibu hamil trisemester III sebelum dilakukan prenatal yoga pada Ny. A memiliki kualitas tidur sedang dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur buruk. Sejalan dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, usia kehamilan, status gravida, dan status pekerjaan (Handayani, 2023):

a. Usia

Pada penelitian ini kedua responden berusia 26 tahun dan 31 tahun sejalan dengan penelitian oleh Fanny et al., (2022) menyatakan bahwa 57,2% responden berusia antara 20-35 tahun dalam penelitian pengaruh aromaterapi lavender terhadap kuantitas tidur ibu hamil trimester III di PMB kota Padang. Berdasarkan hasil penelitian lain dari 80 responden sebagian besar usia responden antara 20-35 tahun (80%) (Handayani, 2023).

Rentang usia 20-35 tahun adalah rentang usia efektif dalam kehamilan dan melahirkan karena pada usia tersebut rahim sudah siap menerima kehamilan, mental sudah matang dan sudah mampu merawat bayi dan dirinya, jika di bawah usia 20 tahun sebaiknya kehamilan ditunda karena selain ibu belum siap untuk menerima kehamilan dan cenderung kurang perhatian terhadap kehamilannya pada usia ini juga termasuk kehamilan risiko tinggi, karena pada usia ini otot-otot rahim masih lemah, belum berkembang dengan sempurna dan dikhawatirkan mengancam keselamatan ibu dan anak. Usia di atas 35 tahun secara medis termasuk usia rawan untuk hamil dan melahirkan karena otot rahim mulai melemah dan kesehatan tubuh ibu serta fungsi bagian tubuh lainnya sudah menurun sehingga dikhawatirkan juga membahayakan ibu dan bayi (Prawirohardjo, 2018).

Kebutuhan tidur tiap orang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Kebutuhan tidur orang berusia 17-40 tahun antara 7-8 jam per hari. 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 hamil tidur hingga 9 jam per hari (Imroh, 2022).

b. Usia Kehamilan

Pada penelitian di Desa Genengan usia kehamilan responden yakni 32-33 minggu, sejalan dengan penelitian Handayani (2023) yang menyatakan rata-rata usia kehamilan responden adalah 33,76 minggu dengan usia kehamilan termuda 29 minggu dan tertua 37 minggu.

Mendekati saat melahirkan, ibu hamil akan sulit mengatur posisi tidur. Gangguan ini dapat disebabkan karena semakin besar kehamilan sehingga diafragma akan tertekan ke atas dan mengganggu pernafasan. Pada ibu hamil disarankan untuk tidur dengan posisi miring kiri atau posisi yang membuat nyaman ibu hamil (Wulandari, 2021)

Pernafasan yang tidak baik pada ibu hamil akan berpengaruh pada berkurangnya pasokan oksigen pada otak sehingga dapat memengaruhi kualitas tidur. Masalah lain yang umum selama kehamilan adalah nyeri ulu hati, atau bisa disebut sebagai penyakit gastroesophageal reflux (GERD) yakni asam lambung berbalik kembali ke esofagus. Umumnya pada trimester III atau menjelang persalinan gangguan tidur mencapai puncaknya (Situmorang et al., 2022)

c. Status Gravida dan Paritas

Pada penelitian ini responden pertama dengan status obstetri G2P1A0 dan responden kedua G1P0A0. Pada penelitian terdahulu oleh Fauziah (2022) menyatakan paritas di kelompok kontrol dominan multipara yaitu telah melahirkan anak lebih dari 1 kali sedangkan di kelompok intervensi dominan primipara yaitu belum pernah melahirkan anak.

Beberapa ibu hamil mengeluh kondisi kehamilan pertama berbeda dengan kehamilan kedua yang dirasakan lebih tenang, kebanyakan ibu hamil meraskan perasaan yang lebih nyaman dikehamilan kedua dikarenakan pengalaman menyenangkan sebelumnya, sehingga penting bagi ibu hamil agar dapat menjaga fisik dan psikis untuk mengurangi masalah kesehatan dan menjadikan pengalaman yang menyenangkan untuk kehamilan selanjutnya (Susanti & Apriani, 2019). Akan tetapi masih ada ibu hamil yang masih merasakan kekhawatiran pada kehamilan kedua, hal ini dikarenakan beberapa perubahan baik secara fisik berhubungan erat dengan berat badan yang semakin bertambah pada usia kehamilan, beberapa kondisi kesehatan yang mulai terganggu dan juga perubahan hormon yang jauh berbeda dibandingkan dengan kehamilan sebelumnya. Begitupun pada ibu primipara dimana ibu belum pernah melahirkan sebelumnya sehingga adanya perubahan fisik dan psikis yang akan menjadi keluhan bagi ibu hamil, salah satunya adalah gangguan pola tidur (Amalia et al., 2020).

d. Status Pekerjaan

Pada penelitian ini kedua responden memiliki status pekerjaan sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga). Penelitian terdahulu oleh Handayani (2023) menyebutkan bahwa responden sebagian besar adalah ibu rumah tangga (76%).

Pekerjaan adalah kesibukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Ibu hamil yang bekerja dengan melakukan aktivitas fisik yang berlebih dapat mengakibatkan timbulnya rasa nyeri sehingga meningkatkan gangguan tidur. Selama masa kehamilan, ibu hamil dianjurkan untuk aktif bergerak, kecuali jika ada kontraindikasi yang menyebabkan ibu hamil harus membatasi aktivitasnya (Fauziah, 2022).

Aktivitas fisik yang dilakukan selama ibu hamil membuat ibu menyesuaikan tubuh dengan kondisi berat badan yang semakin bertambah, membantu mempermudah persalinan, menjaga kebugaran ibu, terhindar dari komplikasi kehamilan dan stres berkurang, semakin berat pekerjaan ibu hamil dalam melakukan aktivitas fisik semakin buruk kualitas tidur (Yuliawati, 2019)

2. Kualitas Tidur Sesudah Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian bahwa pada responden ibu hamil trisemeter III setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur baik dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur ringan.

Terjadinya peningkatan kualitas tidur setelah mengikuti senam prenatal yoga dikarenakan tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon endorfin, endorfin adalah hormon alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorfin adalah penghalang rasa sakit yang terbaik. Endorfin dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, pranayama, atau dengan senam yoga (Kurniasih, 2023)..

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa hasil penelitian data menunjukkan setelah melaksanakan prenatal yoga, nilai rata-rata kualitas tidur mengalami penurunan yaitu dari 9,47 menjadi 4,03. Hasil uji statistik dengan uji paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$; dimana $p\text{-value} < 0,05$, dapat

disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga (Saputri, 2023).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap dan mengantuk. Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan manusia baik untuk hari itu maupun dalam jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar dipagi hari. Jika dilihat dari tujuh komponen kualitas tidur, terdapat 3 komponen yang memiliki perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi yaitu komponen kualitas tidur subjektif, lama tidur malam dan efisiensi tidur. Kualitas tidur subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk (Fitriani et al., 2022)

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan dari nilai selisih rerata kualitas tidur menunjukkan bahwa ibu hamil yang diberikanyoga memiliki selisih rerata kualitas tidur 1,13 poin, lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang tidak diberikan yoga sebesar 0,07 poin. Begitu juga, apabila dilihat dari tabel 2. hasil uji T berpasangan didapatkan hasil yang signifikan ($p\text{-value}=0,002$) pada perbedaan rerata kualitas tidur ibu sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan dilihat dari tabel 1. pada kelompok ibu hamil tanpa yoga didapatkan hasil yang tidak signifikan ($p\text{-value}=0,865$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih rerata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan yoga dengan tanpa yoga, dengan kata lain ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III (Resmaniasih, 2021)

Latihan yoga diberikan kepada ibu hamil sesuai dengan kondisi fisik ibu hamil. Latihan yoga dengan gerakan perlahan dapat dikombinasikan dengan latihan pernapasan terkontrol dan rangkaian kontraksi peregangan serta relaksasi kelompok otot. Latihan yoga dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis, dimana respon tersebut menstimulasi aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe yang terletak disepuluh bawah pons dan medulla yang mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut jantung, nadi, tekanan darah dan frekuensi pernapasan serta peningkatan serotonin sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan dapat meningkatkan kualitas tidur (Handayani, 2023).

Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III diakibatkan karena ibu hamil merasakan relaksasi yang mendalam, mengurangi ketegangan pada tubuh, pikiran dan mental membuat semakin nyaman dan percaya diri dalam mempersiapkan persalinan. Senam yoga hamil memberikan beberapa manfaat seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisirileks, mengatur ritme jantung serta memperbaiki kualitas tidur. Oleh karena itu senam ini sangat diperlukan bagi ibu hamil khususnya ibu hamil trimester, selain untuk meningkatkan stamina juga sebagai salah satu cara mengatasi gangguan tidur. Gerakan yoga yang lembut, pernafasan dan rileksasi akan memberikan rasa nyaman dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

3. Perkembangan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan kualitas tidur pada responden ibu hamil trisemeter III setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur sedang menjadi kualitas tidur baik dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur ringan, ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah penerapan prenatal yoga. Sejalan dengan penelitian sebelumnya milik

Handayani (2023) yang menyatakan hasil analisis statistik diketahui ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan $p = 0,001$.

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi ibuhamil trimester III. Keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Nurbaiti, 2020). Keluhan-keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemorrhoid, ganggaun tidur, diastasis recti, nyeri pelvis serta menurunnya kualitas tidur (Wulandari, 2021). Ibu hamil mengalami ketidak teraturan atau gangguan pada tidurnya. Rata-rata ibu hamil mengalami gangguan tidur dikarenakan sering kekamar mandi, terbangun pada tengah malam di karenakan sering berkemih, merasa kepanasan dan tidak langsung tidur dalam jangka 30 menit setelah berbaring (Lestari & Maisaroh, 2019).

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain, antara lain subyektif kualitas tidur, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur. Data kualitas tidur responden dari aspek subyektif diketahui sebagian besar menjawab dengan pilihan nomor 2 atau jawaban (kurang) (lampiran). Kurangnya kebutuhan tidur pada responden ini disebabkan kesulitan untuk memulai tidur. Berdasarkan hasil penelitian bahwa setidaknya responden membutuhkan waktu lebih dari 30-60 menit untuk mulai tidur, dan responden biasaya tidur malam setidaknya akan tidur mulai di atas pukul 22.00 WIB ditambah waktu 30 menit untuk dapat tidur. Responden dalam tidurnya juga kadang-kadang terjaga dari tidurnya di tengah malam dan sulit kembali untuk memulai tidur kembali. Data dari jawaban responden soal jam berapa kebiasaan bangun tidur, sebagian besar respoden bangun antara pukul antara 05.00 sampai 05.30. Dari gambaran data latensi tidur responden, maka kebutuhan tidur responden kurang. Secara keseluruhan kualitas tidur responden sebelum pranatal yoga dalam kategori sedang dan buruk.

Upaya untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada responden adalah dengan pemberian prenatal yoga. Prenatal yoga terdiri dari pemanasan, latihan inti, latihan pernafasan dan pendinginan. Gerakangerakan dalam latihan pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, sertamengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. Tujuan gerakan dalam prenatal yoga adalah pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh (Aprillia, 2020). Secara fisiologis, latihan relaksasi ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf paraimpatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan skresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang dengan demikian ibu hamil kualitas tidur ibu hamil semakin membaik (Amalia et al., 2020)

Keterbatasan Penelitian

Penerapan ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan yang peneliti sadari. Dalam studi kasus ini, penulis menemukan hambatan dan keterbatasan dalam penerapan intervensi prenatal yoga sebagai berikut:

1. Tata cara pelaksanaan melakukan prenatal yoga memiliki banyak langkah atau prosedur sehingga responden tidak dapat langsung mengingat urutan pelaksanaan prenatal yoga, dalam mengatasi hambatan tersebut peneliti membimbing dan memberikan contoh tiap

- gerakan yoga beserta memberikan printout atau cetakan panduan SOP prenatal yoga agar memudahkan ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga
2. Responden pada penerapan ini hanya 2 responden dikarenakan hanya penerapan.
 3. Penulis harus ke rumah responden untuk melanjutkan penerapan intervensi sedangkan rumah kedua responden berlawanan arah.

KESIMPULAN

Penerapan ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh penerapan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Genengan. Hasil analisa dari pembahasan yang telah diuraikan maka kesimpulan yang dapat diambil dari penerapan ini yaitu sebagai berikut:

1. Pada responden ibu hamil trisemeter III sebelum dilakukan prenatal yoga pada Ny. A memiliki kualitas tidur dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur buruk.
2. Pada responden ibu hamil trisemeter III setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur baik dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur ringan.
3. Ada perubahan kualitas tidur pada responden ibu hamil trisemeter III setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur sedang menjadi kualitas tidur baik dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur ringan, ada perubahan kualitas tidur pada kedua responden sebelum dan setelah dilakukan penerapan prenatal yoga.

Saran

1. Bagi Responden dan Masyarakat

Prenatal yoga dapat memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil terutama pada ibu hamil trisemester III sehingga dapat menjadi referensi untuk memperbaiki kualitas tidur secara mandiri di rumah.

2. Bagi Perawat atau Tenaga Kesehatan

Prenatal yoga untuk mengurangi gangguan tidur dan memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil diharapkan perawat mampu menerapkan prenatal yoga sebagai alternatif implementasi keperawatan untuk mengatasi gangguan atau masalah pola tidur pada ibu hamil.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan pembelajaran pada ilmu keperawatan terutama keperawatan maternitas terkait perubahan pada ibu hamil, masalah dan cara mengatasinya seperti prenatal yoga sebagai upaya memperbaiki kualitas tidur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan acuan data guna melakukan penelitian yang lebih spesifik dengan responden yang lebih banyak terkait prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini, &, & Yuliani, D. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trisemester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1).
- Anisa, N. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Tn. B Dengan Hemoroid Diruang Ambun Suri Lantai 1 RSUD DR Acmad Mochtar Bukittinggi. *STIKES Perintis Padang*, 61–135. [http://repo.stikesperintis.ac.id/792/1/4 ANISA NATASA.pdf](http://repo.stikesperintis.ac.id/792/1/4%20ANISA%20NATASA.pdf)
- Aprillia, Y. (2020). Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman dan Minim Trauma. Gramedia.
- Dewi, R., Widowati, R., & Indrayani, T. (2020). Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester III

- terhadap Pencegahan Covid-19. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(2), 131–141. <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.196>
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Jawa Tengah.
- Dinas Kesehatan Karanganyar. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar 2021*. Dinas Kesehatan Karanganyar.
- Fanny A, Arfianingsih D, Monarisa, & Afrira, P. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Human Care Journal*, 7(3).
- Fauziah, A. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Desa Potorono. Naskah Publikasi: STIKES Surya Global Yogyakarta.
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 71–77. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.40>
- Handayani, W. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Jatiroto. Naskah Publikasi: Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Harsismanto, J. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11.
- Imroh, A. T. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Sleep Hygiene Education Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Tulip Dan Flamboyan Upt. Pstw Bondowoso. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 21101088.
- Kalsum, U. (2020). Penerapan Program Edukasi Perawatan Kaki (3STEPFUN) dalam Meningkatkan Perilaku Merawat Kaki untuk Pencegahan Ulkus Diabetikum pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Aliansi Rumah Sakit Islam Jakarta Tahun 2019. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, Vol. 10(No. 2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Angka Kesehatan Ibu Hamil*. Kemenkes RI.
- Kurniasih, L. (2023). Pengaruh Foot Massage Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Di Desa Jambidan. Skripsi: STIKES Surya Global Yogyakarta.
- Lestari, I., & Maisaroh, S. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii (The Effect Of Lavender Aromatherapy On Sleep Quality Of Third Trimester Pregnant). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8.(1), 32–38.
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7.(2).
- Mastryagung, D., Dewi, P., & Januraheni, N. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika*, 4(2), 221–226.
- Nasional Sleep Foundation. (2021). *Data: Sleep Quality*. American : Nasional Sleep Foundation.
- Nurbaiti, G. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Gangguan tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2).
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 3*. Salemba Medika.
- Paulino, D. S. M., Borrelli, C. B., Faria-Schützer, D. B., Brito, L. G. O., & Surita, F. G. (2022). Non-pharmacological Interventions for Improving Sleep Quality during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 44(8), 776–784.
- Potter & Perry. (2017). *Fundamental of Nursing*. EGC.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka.
- Priyoto. (2021). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. In Nuha Medika. Nuha Medika.
- Putri, M., & Nur, H. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trisemester IIIDi UPTD Puskesmas AEK LOBA. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 61–71.
- Resmaniasih, K. (2021). The Influence of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality during Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 252–258.
- Saputri, S. (2023). Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal of*

- Telenursing (JOTING), 5(2022), 3104–3110.
- Situmorang, R. B. R., Rahmawati, D., & Syafrie, I. C. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trisemester III DI BPM Jumita, S.ST., M.Kes. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 48–57.
- Sulistiyawati, A. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika.
- Susanti, L., & Apriani, S. (2019). Analisis Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Pemberian Pelvic Rocking. *Masker Medika*, 7(1), 189–194.
- Susanto. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 5(3), 248–253.
- Wahyuni, I. (2022). Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 26–31.
- Walyani, E.S. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat dalam Kebidanan: Konsep, Teori dan Aplikasi*. Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2022). *Data Analytics Prevalensi*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, A. (2021). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb “E” Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(1), 48–52. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i1.711>
- Yuliawati. (2019). Efek Kombinasi Counterpressure dan Pelvic Rocking terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Normal Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 33–39. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM%0AEfek>.