

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA KINASIH SUKOHARJO

Lilik Mufidah, Rahajeng Putriningrum, Siti Nurjanah

- 1). **Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma
Husada Surakarta**
- 2). ³⁾ **Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan Universitas
Kusuma Husada Surakarta**

Email : mufidahlilik122@gmail.com

ABSTRAK

Pada kehamilan trimester III mulai terjadi keluhan-keluhan yang kompleks. Keluhan yang biasanya timbul yaitu kesulitan tidur. Senam hamil merupakan solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di Klinik Pratama Kinasih Sukoharjo pada 23 juli 2020 didapatkan hasil 13 ibu hamil dengan keluhan sulit tidur dikarenakan sering BAK pada malam hari dan nyeri punggung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Klinik Pratama Kinasih Sukoharjo. Jenis penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan *one group pretest – posttest*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kinasih Sukoharjo sejumlah 120 dan sampel sebesar 29 ibu hamil dengan teknik *Accidental sampling*. Variable dependen yaitu kualitas tidur ibu hamil sedangkan variable independen adalah senam hamil. Instrument penelitian ini adalah menggunakan PSQI dan TOOL senam hamil. Analisa data menggunakan uji statistic *willcoxon* ($\alpha=0.05$) dan uji normalitas dengan *Shapiro wilk*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan senam hamil sejumlah 29 responden memiliki kualitas tidur buruk (100%) dan setelah dilakukan senam hamil terdapat 26 responden yang memiliki kualitas tidur baik (89,7%). uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* di peroleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di klinik pratama kinasih sukoharjo.

Kaata Kunci : Kualitas Tidur Ibu Hamil, Senam Hamil
Daftar Pustaka : 27 (2010-2020)

THE INFLUENCE OF PREGNANT EXERCISE ON SLEEP QUALITY FOR PREGNANT WOMEN AT PRATAMA KINASIH CLINIC SUKOHARJO

Lilik Mufidah, Rahajeng Putriningrum, Siti Nurjanah

- 1). **Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta**
- 2). ³⁾ **Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta**

Email : mufidahlilik122@gmail.com

ABSTRACT

In the third trimester of pregnancy, complex complaints begin to occur. The complaint that usually arises is difficulty sleeping. Pregnancy exercise is a solution to overcome this discomfort. Based on a preliminary study conducted at the Pratama Kinasih Sukoharjo Clinic on July 23, 2020, the results obtained were 13 pregnant women with complaints of difficulty sleeping due to frequent BAK at night and back pain. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on the quality of sleep of pregnant women at the Pratama Kinasih Sukoharjo Clinic. This type of research uses a pre-experimental method with one group pretest - posttest. The population of this study were 120 trimester III pregnant women at the Pratama Kinasih Sukoharjo clinic and a sample of 29 pregnant women using the Accidental sampling technique. The dependent variable is the quality of sleep of pregnant women, while the independent variable is pregnancy exercise. The research instrument was using PSQI and pregnancy exercise TOOL. Data analysis used willcoxon statistical test ($\alpha = 0.05$) and normality test with Shapiro Wilk. The results of this study showed that before pregnancy exercise, 29 respondents had poor sleep quality (100%) and after pregnancy exercise, there were 26 respondents who had good sleep quality (89.7%). Wilcoxon Signed Ranks statistical test obtained a significant value of $0.000 < 0.05$. The conclusion from the results of this study shows that there is an effect of pregnancy exercise on the quality of sleep of pregnant women in Linik Pratama Kinasih, Sukoharjo.

Keywords : *Sleep Quality for Pregnant Women, Pregnant Exercise*
Library : *27 (2010-2020)*

LATAR BELAKANG

Kematian ibu yang diakibatkan komplikasi utama yang menyebabkan hamper dari 70% dari semua kematian ibu adalah perdarahan hebat setelah melahirkan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklamsia dan eklamsia), komplikasi dari persalinan, dan aborsi dan tidak aman (WHO, 2018).

AKI Indonesia sebanyak 4.221 kematian ibu di Indonesia berdasarkan lapotran. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), dan infeksi (207 kasus) (Depkes R.I.2019). Jumlah kasus kematian ibu di Jawa Tengah pada Tahun 2018 sebanyak 421 kasus, sedangkan angka kematian ibu di provinsi Jawa Tengah sebanyak 76,9 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2019 (Dinkes Jateng, 2019). Kemudian kasus kematian Ibu di Sukoharjo masih terhitung cukup tinggi, ada di lokasi 5 kecamatan yaitu di kecamatan Bulu 1 kasus, Kecamatan Sukoharjo 1 kasus, Kecamatan Grogol 1 kasus, Kecamatan Baki 1 Kasus yang masing masing 1 kematian Ibu yaitu di kecamatan Gatak, Grogol, Baki, Sukoharjo. Adapun untuk Angka Kematian Bayi Tahun 2017 di Kab. Sukoharjo 6,38/1000 kelahiran hidup, dan Angka Kematian Neonatus sebesar 3,99/1000 kelahiran hidup (DKK Sukoharjo, 2017).

Salah satu penyebab AKI dan AKB di Indonesia adalah perdarahan dan kala II lama. Untuk perdarahan ini biasanya disebabkan oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah

robekan jalan lahir, menurut David, dkk (2010) mulut jalan lahir harus sangat meregang agar bayi dapat dilahirkan, jika robekan benar-benar terjadi, seseorang yang terlatih harus menjahitnya dengan hati-hati setelah uri keluar. Sedangkan untuk kala II lama akan mengakibatkan bayi mengalami *fetaldistress*. Hal ini menjadi peran Bidan dalam melakukan pengkajian lebih lanjut dari masa kehamilan sang ibu. Peran bidan disini sangat diperlukan untuk menurunkan angka kematian maupun angka kesakitan pada Ibu dan Bayi. Asuhan kebidanan pada kehamilan sangat diperlukan dalam hal ini yaitu untuk mencegah terjadinya robekan jalan lahir dan *fetaldistress* janin.

Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik selama masa kehamilan merupakan hal penting perlu dilakukan. Selain menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar, olahraga juga membantu ibu untuk beradaptasi terhadap perubahan bentuk tubuh dan berat badan. Senam hamil dapat dilakukan oleh semua ibu hamil dengan kondisi kehamilan yang sehat, serta tidak mengalami komplikasi atau kelainan. Senam hamil umumnya berlangsung selama 15-30 menit per sesinya. Secara psikologis senam hamil juga bermanfaat untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran, sehingga ibu hamil dapat lebih tenang ketika menghadapi proses persalinan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ana, dkk (2018) di Universitas Nicolaus Copernicus di Bydgoszcz Polandia. Pada kelompok wanita hamil yang diperiksa rata-rata melakukan aktifitas fisik seperti

berenang, yoga dan juga pilates. 31,11% wanita berolahraga tiga kali seminggu, 37,38% dua kali seminggu, 22,22% satu kali seminggu dan 6,67% kurang dari satu kali seminggu, dan mereka mengatakan bahwa latihan fisik meningkatkan kebugaran mereka.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Eli (2015) Penelitian ini mempelajari pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati. Desain penelitian ini adalah kohort *retrospective study* melalui purposive sampling dan 96 sampel yang menggunakan *chi square*. Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,014$) sehingga dapat direkomendasikan dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil dan diperlukan penelitian lebih lanjut terkait manfaat senam hamil yoga dalam kehamilan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ny wayan, dkk (2016) menggunakan metode analitik dengan dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan terhadap 40 responden ibu hamil yang mengikuti senam yoga hamil. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa dengan $\alpha < 0.05$ didapatkan $\rho = 0.00$ yang berarti kurang dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST tahun 2016.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa kuisisioner yang diberikan sebelum

melakukan senam dan setelah melakukan senam. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat diketahui apakah ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis studi *pre-eksperimental*

menggunakan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah sebanyak 120 ibu hamil yang melakukan kunjungan hamil di Klinik Pratama Kinasih dari bulan Mei s/d Juni 2020. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *Accidental sampling*. Penelitian ini sudah dilakukan di Klinik Bersalin dan Rawat Jalan Kinasih yang beralamatkan di Desa Jobayan RT 01 RW01 Menuran Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo. Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan Agustus 2020 s/d bulan September 2020. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah TOOL senam hamil dan kuesioner *Pittsburg sleep quality index (PSQI)* dalam versi bahasa Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan kehamilan tunggal dan usia kandungan > 7 bulan di Klinik Pramata Kinasih Sukoharjo yaitu sejumlah 29 responden.

2. Distribusi Frekuensi Usia

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden di Klinik Pratama Kinasih Sukoharjo (n=29)

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean	Median	Modus	Minimal	Maksimal
< 20 th	0	0 %					
20 – 30 th	20	69 %	29,6	28	28	20	42
> 30 th	9	31 %	9				
Total	29	100 %					

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa karakteristik responden menurut usia yaitu responden dalam rentang usia 20 tahun sampai dengan > 30 tahun. Responden dengan frekuensi terbanyak pada rentang 20-30 tahun sebanyak 20 responden (69%) dan usia > 30 tahun sebanyak 9 responden (31%). Responden minimal berusia 20 tahun, responden maksimal berusia 40 tahun. Usia rata-rata responden adalah 29,69 dengan median 28 dan modus 28.

Pada usia 20-30 tahun merupakan kategori aman dalam kehamilan dan persalinan, karena fungsi fisiologis tubuh dan fungsi reproduksi masih bekerja secara normal. Pada masa ini, kepribadian seorang wanita sudah siap secara kognitif, perkembangan intelegensia dan pola pikir sudah matang. Ibu dalam masa kehamilan yang mengikuti senam hamil akan lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan nantinya (Wahyuni,

2013). Usia juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidur dan kebutuhan tidur seseorang (Indarwati, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Hublin, *et.al.* (2017) menyatakan bahwa persentase seseorang memiliki kualitas tidur yang kurang atau kualitas tidur yang cukup akan meningkat sekitar lima kali lipat pada usia rata-rata sekitar 25 tahun hingga 60 tahun. Menurut Akerstedt, *et.al.* (2016) bahwa keluhan sering terbangun pada malam hari serta kualitas tidur buruk dikarenakan adanya peningkatan *restless legs* yang banyak dirasakan oleh wanita usia muda yaitu usia 22 tahun sampai 50 tahun.

Kualitas tidur merupakan jumlah total waktu tidur dari seseorang. Kecemasan menstimulasi sistem saraf simpatis yang kemudian akan meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah. Apabila tidur tahap REM dan tahap IV NREM berkurang, akan lebih sering terbangun karena kurangnya waktu tidur yang disebabkan oleh peningkatan kadar norepineprin (Kozier & Erb's, 2012). Kualitas tidur ibu hamil yang buruk dapat membahayakan ibu hamil dan bayi yang dikandungnya. *University of California* melakukan penelitian dan didapatkan wanita yang tidur <6 jam/malam cenderung akan melewati persalinan yang lebih lama dan pada primigravida 4,5 kali lebih beresiko untuk menjalani

persalinan Caesar (*National Sleep Foundation*, 2007), ketidaknyamanan selama persalinan, meningkatkan nyeri, preeklamsia dan depresi setelah melahirkan. Demikian pula pada bayi, hal tersebut menyebabkan berat lahir rendah dan kelahiran prematur (Alon Y. Avidan & PC Zee, 2011). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Komalasari (2012) dan penelitian Robin (2015) ditemukan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil. Perubahan mekanis dan hormonal yang terjadi selama masa kehamilan dapat mengubah pola tidur wanita, sebagian besar wanita (97%) melaporkan gangguan tidur pada trimester akhir kehamilan (Sharma, 2004 dalam Sut, *et.al.*, 2016).

3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan pekerjaan adalah sebagai berikut

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden di Klinik Pratama Kinasih Sukoharjo (n=29)

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Karyawan Swasta	10	34,5 %
Ibu Rumah Tangga	15	51,7 %
Wiraswasta	3	10,3 %
PNS	1	3,4 %
Total	29	100 %

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden memiliki latar belakang pekerjaan

yang berbeda-beda. Responden sebagai ibu rumah tangga lebih dominan yaitu sebanyak 15 responden (51,7%), sementara responden yang bekerja sebagai PNS jumlahnya paling sedikit yaitu sebanyak 1 responden (3,4%). Kemudian sebanyak 10 responden (34,5%) bekerja sebagai karyawan swasta, dan 3 responden (10,3%) bekerja sebagai wiraswasta.

Data yang di peroleh oleh peneliti ini sesuai dengan data yang di peroleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) (2018) tercatat sebanyak 39,92 juta wanita usia produktif bekerja sebagai IRT. Ibu hamil yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga memiliki waktu yang luang untuk istirahat atau tidur di siang hari, di mana faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur menurut (Hidayat, 2012) adalah kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Ketika seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur. Jadi, ibu hamil yang memiliki waktu luang untuk istirahat atau tidur di siang hari akan mengalami kesulitan untuk memulai tidurnya di malam hari.

Menurut Efendi dalam Retnaningsih (2018) pada ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu yang sempurna untuk mengikuti yoga sedangkan ibu yang bekerja sibuk dengan pekerjaan dan tidak bisa membagi waktu untuk

mengikuti yoga. Menurut Effendi (2009) pekerjaan ibu dapat mempengaruhi kualitas tidur karena adanya tekanan dan berbagai stressor ditempat pekerjaan. Beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan. Pada ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu dan kesempatan untuk mempersiapkan diri mengikuti kelas prenatal, mencari dan mempelajari tentang persiapan menghadapi persalinan serta menjadi ibu dalam menjalani peran barunya lebh banyak dibandingkan dengan ibu yang masih aktif bekerja (Dias et all., 2011). Berdasarkan penelitian budiman, Kundre (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pekerjaan IRT dengan jumlah 38 responden (76%), dan sebagian kecil responden mempunyai pekerjaan sebagai wiraswasta dengan jumlah 1 responden (2%).

4. Distribusi Frekuensi Pendidikan

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden di Klinik Pratama Kinasih Sukoharjo (n=29)

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	1	3,4 %
SMP	8	27,6 %
SMA	16	55,2 %

D3	2	6,9 %
S1	2	6,9 %
Total	29	100 %

Sumber : Data Primer, 2021

Latar belakang pendidikan responden adalah dari SD sampai Pasca Sarjana. Berdasarkan hasil penelitian dari 29 responden, dapat diketahui bahwa responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 16 responden (55,2%), sedangkan pendidikan SMP sebanyak 8 responden (27,6%), pendidikan D3 dan S1 sebanyak 2 responden (6,9%), dan pendidikan SD sebanyak 1 responden (3,4%).

Penelitian yang dilakukan oleh Pradono dan Ning (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status kesehatan dengan pengetahuan. Responden terbanyak memiliki tingkat pendidikan menengah sebanyak 24 responden (16 responden tingkat pendidikan SMA dan 8 reponden tingkat pendidikan SMP). Peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 29 Tahun 1990 tentang pendidikan menengah, menyatakan bahwa pendidikan menengah adalah pendidikan pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan siswa. Tingkat pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan seseorang, makin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah untuk menerima informasi (Notoatmojo, 2012).

5. Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum diberikan Terapi Senam Hamil (*Pre Test*)

Hasil penelitian kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan terapi senam hamil adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum diberikan Terapi Senam Hamil (n=29)

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0 %
Buruk	29	100 %
Total	29	100 %

Sumber : Data Primer, 2021

Sebelum dilakukan senam hamil kualitas tidur responden dominan pada kualitas tidur dengan kategori buruk (100%), hal ini bisa disebabkan oleh aktivitas fisik yang tidak terkontrol dengan baik sehingga mengalami gangguan tidur, serta kurangnya informasi tentang kesehatan pada saat hamil dan kurangnya kesadaran untuk berperilaku hidup sehat.

Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2007) dalam Husin (2014) menyatakan bahwa lebih dari 79% ibu hamil mengalami ketidakaturan atau gangguan dalam tidurnya. Pada akhir masa kehamilan, hampir semua ibu hamil mengalami gangguan tidur, cepat lelah pada kehamilan yang disebabkan oleh nokturia (kejadian

sering berkemih dimalam hari), terbangun di malam hari dan mengganggu waktu tidur. Keadaan cepat lelah pada ibu hamil dikarenakan terbangun tengah malam untuk berkemih. Wanita yang mengalami gangguan tidur disebabkan oleh ketidaknyamanan akibat uterus yang membesar, selain itu pada masa kehamilan akan mengalami sakit punggung atas dan bawah, sesak nafas, sering buang air kecil, *Striae gravidarum*, hemoroid, keputihan, kram pada kaki, pusing, nyeri ligamentum rotundum, varises dan pergerakan janin, terutama jika janin bergerak aktif (Husin, 2014 dan Kuswanti, 2014).

Hasil penelitian Sukorini (2017) menyatakan bahwa kualitas tidur buruk yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh faktor lain seperti gangguan kenyamanan fisik maupun ketakutan ibu hamil menjelang persalinan. Risiko mengalami kualitas tidur yang buruk meningkat pada ibu hamil yang memiliki gangguan kenyamanan fisik berat. Selain itu, pada ibu hamil yang mempunyai penyakit meningkatkan risiko untuk mengalami kualitas tidur buruk. Ibu hamil yang memiliki penyakit berisiko lebih besar mempunyai kualitas tidur yang buruk dari pada ibu hamil yang tidak memiliki penyakit.

Peneliti menyimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia kehamilan maka semakin banyak keluhan yang dialami oleh ibu termasuk gangguan pola tidur. Hal

ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa seluruh responden sebelum diberi perlakuan senam hamil mengalami kualitas tidur buruk yang apabila tidak segera diatasi akan berbahaya untuk kesehatan ibu dan janin.

6. Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah diberikan Terapi Senam Hamil (*Post Test*)

Hasil penelitian kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan terapi senam hamil adalah sebagai berikut :

Tabel 5 Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah diberikan Terapi Senam Hamil (n=29)

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	26	89,7 %
Buruk	3	10,3 %
Total	29	100 %

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 26 dari 29 responden yang telah diberi perlakuan senam hamil mengalami peningkatan kualitas tidur dengan skor yang lebih rendah atau < 5 yang artinya 26 responden mengalami kualitas tidur dengan kategori baik (89,7%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) mengatakan bahwa senam hamil sangat berpengaruh dalam menangani masalah gangguan pola tidur dengan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Teori ini juga ditunjang dengan penelitian yang telah dilakukan

oleh Utami (2015) di wilayah kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban yaitu terdapat hubungan frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Menurut Husin (2014) senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Salah satu teknik dalam prosedur senam hamil yaitu latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Latihan ini ibu diajak memvisualisasikan keadaan bayinya, bahwa bayi tumbuh dengan baik dan setiap gerakan yang dilakukan menjadi bagian yang menyenangkan. Senam hamil akan membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya *endorphin* yang memberikan efek menyenangkan. Dengan demikian ibu hamil mudah tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik dengan ketentuan senam hamil dilakukan dengan teratur untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.

Menurut Widianti dan Proverawati (2010), menyatakan bahwa ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil otot-otot dinding perutnya akan semakin kuat sehingga elastisitas otot rahim dan dinding perut juga dapat dipertahankan. Hal tersebut diharapkan dapat mencegah dan mengatasi keluhan nyeri di daerah bokong perut bagian bawah dan

keluhan wasir, dimana dari keluhan-keluhan tersebut yang menjadi faktor penunjang terganggunya pola tidur ibu. Ibu hamil juga akan terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna.

Jika dilihat dari segi manfaat, senam hamil merupakan salah satu cara yang sangat bermanfaat untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama masa kehamilan yang menyebabkan kualitas tidur ibu hamil terganggu. Manfaat yang dapat diperoleh setelah melakukan senam hamil diantaranya yaitu untuk menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan adanya pertumbuhan berat badan dan perubahan keseimbangan, meredakan ketegangan dan membantu relaks, membentuk kebiasaan bernafas yang baik, dan memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik.

7. Pengaruh Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Senam Hamil

Kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan terapi senam hamil adalah 29 responden memiliki kualitas tidur buruk (100%) dan kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan terapi senam hamil terdapat 26 responden yang memiliki kualitas tidur baik (89,7%).

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas Terhadap Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Senam Hamil.

Variabel	Fase	Nilai Signifikan
Kualitas Tidur	Pre Test	0,000
	Post Test	0,000

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk* terhadap kualitas tidur diperoleh nilai *pretest* (0,00) < 0,05 dan *posttest* (0,00) < 0,05 sehingga terdapat data yang terdistribusi tidak normal. Hasil penelitian yang diolah dengan SPSS didapatkan hasil tidak terdistribusi Normal, maka dilakukan uji *nonparametric* dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi senam hamil adalah sebagai berikut :

Tabel 7 Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah diberikan Terapi Senam Hamil (n=29)

Variabel	Fase	Nilai Sig.
Kualitas Tidur	<i>Pre Test</i>	0,000
	<i>Post Test</i>	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* di peroleh nilai signifikan 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan kualitas tidur pada *pre test* dan *post test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur selama hamil adalah latihan fisik atau

olahraga serta terapi relaksasi (Siswosuharjo dan Fitria, 2011). Melakukan latihan fisik atau penguatan otot pada usia kehamilan trimester II dan III memiliki efek minimal pada bayi baru lahir dan kesehatan seara keseluruhan baik ibu maupun bayi (Zavorsky dan Lawrence, 2011). Menurut Widianti dan Proverawati (2010), ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil otot-otot dinding perutnya akan semakin kuat sehingga elastisitas otot rahim dan dinding perut juga dapat dipertahankan. Hal itu dapat mencegah dan mengatasi keluhan nyeri di daerah bokong perut bagian bawah dan keluhan wasir, dimana dari keluhan-keluhan tersebut yang menjadi faktor penunjang terganggunya pola tidur ibu. Ibu hamil juga akan terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna.

Kemampuan ibu hamil dalam melakukan relaksasi sempurna dapat dilakukan dengan berlatih secara rutin tentang cara berkontraksi dan berelaksasi dengan baik dan benar. Ibu yang rajin mengikuti senam hamil diharapkan akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan dan membantu mengurangi keluhan yang timbul selama masa kehamilan. Keluhan-keluhan yang berkurang pada ibu hamil dapat memperpanjang waktu tidur ibu hamil. Senam hamil juga terdapat gerakan yang mengajarkan ibu

hamil untuk dapat tidur dengan posisi yang nyaman. Jika ibu hamil terbangun untuk ke kamar mandi, saat ingin tidur kembali ibu telah mengetahui cara tidur atau posisi tidur yang nyaman sehingga ibu dapat lebih mudah untuk langsung tidur. Ketika senam hamil secara teratur dilakukan maka terjadi peningkatan durasi tidur ibu hamil dan dengan dilakukannya senam hamil dapat membuat ibu hamil menjadi relaks sehingga waktu tidurnya menjadi lebih panjang (Widianti dan Proverawati, 2010).

Peneliti menyimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia kehamilan maka semakin banyak keluhan yang dialami oleh ibu termasuk gangguan pola tidur. *National Sleep Foundation* (2007) dalam Husin (2014) menyatakan bahwa lebih dari 79% ibu hamil mengalami ketidakaturan atau gangguan dalam tidurnya. Salah satu intervensi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil akan membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya *endorphin* yang memberikan efek menenangkan. *Endorphin* akan muncul sekitar 10 menit setelah olahraga. untuk mempertahankan dan mendapatkan manfaat olahraga dan bukan hanya dalam perbaikan mood saja, olahraga ringan bias dilakukan 30 menit setiap harinya. *Endorphin* dapat bertahan pada tubuh tergantung seberapa banyak yang dapat diproduksi oleh tubuh kita, ini mungkin akan bertahan beberapa menit saja untuk

beberapa orang, akan tetapi juga akan bertahan sepanjang hari bagi sebagian besar orang (natural therapy ,2018). Dengan demikian kita dapat simpulkan apabila olahraga ringan seperti senam hamil ini dapat dilakukan rutin oleh ibu hamil dengan masalah tidur, ibu hamil akan merasa lebih tenang, terhindar dari stress dan kualitas tidur ibu semakin baik.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah usia, pendidikan dan pekerjaan. Frekuensi usia terbanyak dalam rentang 20 tahun – 30 tahun sebanyak 20 responden (69%). Sedangkan frekuensi pendidikan lebih di dominasi oleh responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 16 responden (55,2%). Kemudian sebanyak 15 responden (51,7%) tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga.
2. Kualitas tidur ibu hamil sebelum dilaksanakan senam hamil menunjukkan bahwa seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk (100%).
3. Kualitas tidur ibu hamil sesudah dilaksanakan senam hamil menunjukkan bahwa 26 responden mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik (89,7%).
4. Terdapat pengaruh kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi senam hamil dengan nilai signifikan 0,000.

SARAN

1. Bagi Responden

Ibu hamil yang mengaplikasikan senam hamil selama kehamilan dengan bantuan tenaga kesehatan maupun secara mandiri dapat meningkatkan kualitas tidur. Senam hamil dilakuka dengan diawali dengan gerakan pemanasan, gerakan inti dan diakhiri dengan pendinginan.

2. Bagi Bidan Desa

Diharapkan menerapkan senam hamil dalam program kelas ibu hamil yang dilaksanakan 1 bulan 1x dan membimbing ibu hamil untuk mengaplikasikannya dirumah sehingga permasalahan seperti ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk dapat teratasi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Implikasi penelitian ini terhadap pendidikan kebidanan bagi calon bidan adalah penelitian tentang senam hamil ini menjadi landasan teori dalam praktik asuhan kebidanan pada ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil dengan mengganti variabel lain, misalnya efektifitas senam hamil dengan hipnobirthing.

DAFTAR PUSTAKA

- Arkha, R & Miftahul,K. (2019). *effleuroge mossaage aromatherapy lavender sebagai terapi kualitas tidur malam ibu hamil*. Surabaya : Jakad Publishing. Dinas

- Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.2018.
- Avidan, Alon Y & Zee. 2011. *Hand book of sleep medicine*. Philadelphia :lipincott
- Ayu Stawati. 2019. *Persalian*. Jakarta. Oline 10 Juli 2020 dari <http://books.google.co.id/books?id=XI2UDwAAQBAJ&pg=PA75&dq=persalinan+oleh+ayu+stawati+2019&hl=id&sa=X&ved=oahUKEwiti-jJ5MPqAhWo4nMBHZSrADAQ6AEIJzAA#v=onepage&q=persalinan%20oleh%20ayustawati%202019&f=false>
- Eli, R. (2015). *pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di rsia limijati bandung*.Bandung : Politeknik Kesehatan AU
- <https://www.hipwee.com/tips/7-gerakan-dasar-zumba-yang-bisa-membuat-bentuk-tubuhmu-jadi-lebih-sempurna/>
- Jannatin, A. (2016). *pengaruh pemberian senam hamil terhadap Tingkat kecemasan dan kualitas tidur Ibu hamil di puskesmas samata kabupaten gowa*. Makassar : Universitas Hasanuddin
- Jumiyarni. (2018). *Perbandingan KualitasTidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada Pasien Gangguan Cemas yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang dan Jangka Pendek*. Makassar : Universitas Hasanudin
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014).Riset Kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes.RI
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014).Riset Kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes.RI
- Lina, W. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari*. Surakarta : STIKes Aisiyah
- Lina, W. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari*. Surakarta : STIKes Aisiyah
- Manuaba, I. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Dalam Gita, Astika. . 2010. *Efektifitas senam hamil terhadap keteraturan detak jantung janin pada ibu hamil trimester II dan III di RSD Mardi Waluyo Blitar*. Jawa timur: STIKES Ngudi Waluyo. EGC, Jakarta. Diakses pada tanggal 24 april 2014.
- Putri, Hastina. 2020. *Asugan Keperawatan Maternitas pada*

*Kasus Komplikasi Kehamilan,
Persalinan dan Nifas.
Banyumas : Cv.Pena Persada*

Rinna Mutmainnah. 2016. *Pengaruh
Pemberian Senam Hamil
terhadap Detak Jantung Janin*

pada Ibu Hamil. Makassar :
Universitas Hasanuddin
Rohmadiyahanti Cynthia. 2015. *Gerakan
dasar zumba yang bisa
membuat bentuk tubuhmu jadi
lebih sempurna,*