

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOJOLABAN

Mariastuti, Hutari Puji Astuti

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: astuti2907@gmail.com

Abstrak

Gangguan tidur juga dapat menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu mencapai kualitas tidur yang baik. Tidur sangat penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan baik pikiran maupun tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *Quasy Experiment* dengan desain *One Group Pretest and Posttest Design*. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban Sukoharjo sejumlah 30 ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji non parametrik data berpasangan yaitu uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS Versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskemas Mojolaban sebelum dilaksanakan senam hamil termasuk kualitas tidur buruk (rata-rata 6,00); (2) Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskemas Mojolaban setelah dilaksanakan senam hamil termasuk kualitas tidur baik (rata-rata 4,13); dan (3) Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskemas Mojolaban (*Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 < 0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskemas Mojolaban.

Kata kunci: senam hamill, kualitas tidur, ibu hamil trimester III

Abstract

Sleep disorders can cause depression and stress which can affect the fetus. Regularly and periodically pregnancy exercises will reduce discomfort and help mothers achieve good quality sleep. Sleep is essential for normal growth and development of both the mind and body. The research purpose was determined the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third trimester pregnant women in the Mojolaban Public Health Center. The research type is quantitative research, used the quasy experiment method with a one group pretest and posttest design. The research sample was 30 third trimester pregnant women in the Mojolaban Public Health Center. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis techniques used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used a non-parametric test for paired data, namely the Wilcoxon test with the help of SPSS Version 21. The research results shown that (1) The sleep quality of third trimester pregnant women in the Mojolaban Public Health Center before carrying out pregnancy exercise included poor sleep quality (average 6.00); (2) The sleep quality of third trimester pregnant women in the Mojolaban Public Health Center after carrying out pregnancy exercises included good sleep quality (average 4.13); and (3) There is an effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third trimester pregnant women in the Mojolaban Public Health Center (Asymp. Sig. 2 tailed value 0.000 < 0.05) The research conclusion that there is an effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third trimester pregnant women in the Mojolaban Public Health Center.

Key words: pregnancy exercise, sleep quality, third trimester pregnant women

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan kehamilan, kualitas tidur menurun dan wanita hamil mengalami kesulitan untuk tertidur karena sering terbangun di malam hari, namun total durasi tidur tidak berubah (Gupta & Rawat, 2020). Selama trimester pertama, dan awal trimester kedua, sebagian besar wanita memiliki total durasi tidur lebih dari 8 jam (Wang et al., 2017). Gangguan tidur sering dimulai pada awal kehamilan trimester ketiga dengan prevalensi yang berkisar antara 66% sampai 94% secara global (Shen & Chen, 2021). Durasi tidur selama kehamilan berubah karena sebagian besar dipengaruhi oleh faktor hormonal. Selain perubahan hormonal, gangguan tidur juga dipengaruhi oleh anatomi, fisiologis dan biokimia yang signifikan dapat mempengaruhi perilaku fisik dan emosional mereka, sehingga dapat menyebabkangangguan tidur (Polo-Kantola et al., 2017).

Menurut world health organization (WHO) secara global pravelensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%, pravelensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Menurut data hasil National Sleep Foundation (2017), sekitar 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur, dimana wanita mengalami kurang tidur lebih sering daripada pria dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 78% wanita di Amerika melaporkan adanya gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan saat tidak hamil. Banyak wanita juga melaporkan merasasangat lelah selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga (Riftianggi & Rofika, 2022).

Dampak dari kualitas tidur yang menurun pada ibu hamil jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan dikhawatirkan akan membuat bayi memiliki berat badan lahir rendah (BBLR) saat lahir, perkembangan saraf tidak seimbang, lahir premature dan melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi (Yunanda et al., 2022). Berdasarkan data yang dilaporkan dari 34 provinsi kepada Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, pada tahun 2021 terdapat 3.632.252 bayi baru lahir yang dilaporkan ditimbang berat badannya (81,8%). Sementara itu, dari bayi baru lahir yang ditimbang terdapat 111.719 bayi BBLR (2,5%). Jumlah bayi BBLR ini menurun dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu 129.815 bayi (3,1%). Kematian bayi usia 0-28 hari yang disebabkan karena BBLR di Indonesia sebanyak 6945 bayi, sedangkan kejadian di Jawa Tengah sebesar 1149 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Angka kejadian BBLR di Puskesmas Mojolaban pada bulan Maret 2023 sebanyak 8 dan lahir prematur 15 bayi.

Gangguan tidur juga dapat menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi lebih hiperaktif. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur yang menurun pada ibu hamil trimester tiga

dengan melakukan olahraga ringan, hipnoterapi, memberikan pendidikan kesehatan bagaimana menjaga kualitas tidur dan latihan relaksasi (Maharani, 2021). Selain itu terapi yoga juga efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil (Rafika, 2018). Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, bahwa yoga efektif untuk meningkatkan kualitas tidur (Azward et al., 2021). Salah satu alternatif latihan fisik lainnya selama kehamilan adalah senam hamil. Hasil penelitian sebelumnya, ada Pengaruh Senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III (Mardalena & Susanti, 2022).

Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu mencapai kualitas tidur yang baik. Tidur sangat penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan baik pikiran maupun tubuh. Pola tidur penting untuk kehamilan yang sehat. Selama kehamilan, kebutuhan mendapatkan tidur yang cukup diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa kehamilan, mendapatkan tidur yang cukup memberi ibu energi yang mereka (Takelle et al., 2022).

Hasil observasi di Puskesmas Mojolaban didapatkan data jumlah ibu hamil trimester 1, 2, dan 3 pada bulan Maret 2023 sebanyak 105 orang kunjungan K1 sebanyak 34 orang, K2 sebanyak 41 orang, dan K3 sebanyak 30 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Mojolaban pada 15 ibu hamil trimester III dengan metode wawancara, 10 dari 15 ibu hamil mengalami gangguan kualitas tidur, 9 dari 15 ibu hamil mengeluhkan sering berkemih di malam hari sehingga mengganggu kualitas tidur, mereka juga mengatakan bahwa sering terjadi his palsu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *Quasy Experiment* menggunakan *One Group Pretest and Posttest Design* yaitu rancangan yang menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan (Sugiyono, 2016).

Sampel penelitian ini adalah 30 ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Notoatmodjo, 2018).

Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat pada penelitian ini antara lain karakteristik responden dan kualitas tidur. Data penelitian ini dianalisa dengan menggunakan statistik analitik untuk melaporkan hasil penelitian baik dalam bentuk distribusi frekuensi ataupun persentase (%) dalam setiap item atau variabel. Analisis bivariat

bertujuan melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis data menggunakan uji non parametrik data berpasangan yaitu uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS Versi 21.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Calon Pengantin

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	Persentase (%)
Umur		
≤ 20 tahun	0	0,0
21 – 34 tahun	26	86,7
≥ 35 tahun	4	13,3
Paritas		
Primipara	10	33,3
Multipara	20	66,7
Pendidikan		
SMP	4	13,3
SMA	22	73,3
Diploma	2	6,7
Sarjana	2	6,7
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	15	50,0
PNS	2	6,7
Wirausaha	8	26,7
Pegawai Swasta	5	16,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban Sukoharjo mayoritas adalah berusia 21 – 34 tahun yaitu 26 orang (86,7%); ibu multipara yaitu 20 orang (66,7%); tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 22 orang atau 73,3%; dan bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 15 orang atau 50,0%.

2. Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

Tabel 2 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Tindakan

Kualitas Tidur	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Baik	11	36,7	24	80,0
Buruk	19	63,3	6	20,0
Jumlah	30	100,0	30	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dilaksanakan senam hamil mayoritas termasuk dalam kategori buruk yaitu 19 orang atau 63,3%. Setelah dilaksanakan

senam hamil mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik yaitu 24 orang atau 80,0%. Sehingga dapat disebutkan bahwa senam hamil mampu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.

3. Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur

Tabel 3 Hasil Uji Bivariat

Kualitas Tidur	Rata-rata	Kategori	Sig p value
Pretest	6,00	Kualitas Tidur Buruk	0,000
Posttest	4,13	Kualitas Tidur Baik	

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan senam hamil adalah 6,00 (kualitas tidur buruk) dan rata-rata kualitas tidur setelah diberikan senam hamil adalah 4,13 (kualitas tidur baik). Sehingga dapat dikatakan bahwa pelaksanaan senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah berusia 21-34 tahun. Apabila seorang wanita mengalami primigravida (masa kehamilan pertama kali) di bawah usia 20 tahun, maka disebut primigravida muda. Sedangkan apabila primigravida dialami oleh wanita di atas usia 35 tahun, maka disebut primigravida tua. Semakin besar/tua usia ibu hamil mengalami masalah tidur saat hamil dikarenakan banyak faktor yang mengganggu. Pada saat hamil di usia muda, kualitas tidur cenderung lebih terjaga (Prananingrum dan Hidayah, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah ibu multipara. Ibu multipara memiliki pengalaman yang lebih banyak dalam menghadapi kehamilan. Pengalaman pada kehamilan sebelumnya dapat dijadikan bahan menambah wawasan dan pengetahuan sehingga ibu multipara lebih bisa mengatasi permasalahan kualitas tidur yang dihadapinya (Angraini, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah berpendidikan SMA. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang. Orang yang

berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dari pada mereka yang berpendidikan rendah, lebih kreatif dan terbuka terhadap usaha-usaha pembaharuan. Latar belakang pendidikan ibu hamil mempengaruhi terhadap kualitas informasi yang diterima oleh ibu hamil. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu sehingga perbedaan tingkat pendidikan mengakibatkan perbedaan penyerapan informasi mengenai cara-cara mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil (Wulandari dan Wantini, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah bekerja sebagai ibu rumah tangga. Jenis pekerjaan ibu hamil tersebut tidak memiliki efek buruk terhadap keluaran kehamilan melainkan lingkungan tempat pekerjaannya yang memiliki efek buruk seperti lingkungan bahan kimia memiliki resiko potensial terhadap janin sehingga ibu hamil harus mengikuti panduan upaya keselamatan dan membuat jadwal kegiatan rumah tangga supaya dapat menyeimbangkan antara aktivitas dan istirahat ibu hamil (Sihombing, 2020).

2. Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban Sebelum Dilaksanakan Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dilaksanakan senam hamil mayoritas termasuk dalam kategori buruk yaitu 19 orang atau 63,3%. Nilai rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan senam hamil adalah 6,00 (kualitas tidur buruk). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardalena dan Susanti (2022) yang menyebutkan bahwa nilai kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil rata-rata mengeluh permasalahan tidurnya sedang yaitu 19 orang (57,57%) dan ada 10 orang (30,30%) yang mengalami masalah tidur berat.

Hasil penelitian mengungkapkan sebagian besar responden mengatakan sering mengantuk di siang hari dan mengalami kesulitan tidur dikarenakan, ibu hamil yang memasuki trimester III akan mudah terbangun pada malam hari di karenakan meningkatnya frekuensi BAK, mengalami kepanasan pada malam hari dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring bertambahnya usia kehamilan ibu. Hal ini sesuai dengan penelitian Mongi (2022) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfunctions*) terjadi karena kelelahan di siang hari baik karena aktivitas ataupun kondisi fisik seseorang.

Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu

tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyaman selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk di siang hari ini dapat terjadi pada tiap individu. Namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari, ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal, yaitu ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya (Kamalah, et al. 2022).

3. Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban Setelah Dilaksanakan Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur setelah dilaksanakan senam hamil mayoritas termasuk dalam kategori kualitas tidur baik yaitu 24 orang atau 80,0%. Nilai rata-rata kualitas tidur setelah diberikan senam hamil adalah 4,13 (kualitas tidur baik). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardalena dan Susanti (2022) yang menyebutkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam hamil didapatkan hasil perubahan kualitas tidur yaitu rata-rata kualitas tidur responden ringan 18 (54,54%) dan ada 2 orang yang masih mengalami kualitas tidur berat yaitu 2 orang (6,06%).

Kualitas tidur ibu hamil trimester III meningkat setelah dilaksanakan senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu mencapai kualitas tidur yang baik. Tidur sangat penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan baik pikiran maupun tubuh. Pola tidur penting untuk kehamilan yang sehat. Selama kehamilan, kebutuhan mendapatkan tidur yang cukup diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa kehamilan, mendapatkan tidur yang cukup memberi ibu energi yang mereka (Takelle et al., 2022).

Metode untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dalam penelitian ini menggunakan senam hamil. Metode senam hamil atau berupa gerakan-gerakan yang wajib dilakukan saat kehamilan dikarenakan bisa membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya dan meningkatkan kualitas yang kurang menjadi kualitas tidur yang baik. Hal ini sesuai dengan relaksasi nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut untuk membuat lebih nyaman. Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran atau biasa disebut senam hamil (Palafiana, 2018).

Hasil penelitian ini masih menyisakan 6 orang ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur buruk. Karakteristik ibu yang masih mengalami kualitas tidur buruk antara lain multigravida, berpendidikan SMA, dan ibu hamil yang bekerja. Kondisi ini disebabkan oleh ibu tampak lelah karena sehabis bekerja sehingga tidak melaksanakan senam sebagaimana mestinya, karena ibu tersebut mengkhawatirkan kondisi janinnya. Selain itu juga terdapat ibu yang pada saat melaksanakan senam ada yang mengajak anak balita sehingga mengganggu konsentrasi ibu dalam melaksanakan senam hamil.

4. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban

Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Angraini (2022) yang menyebutkan Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Selain itu penelitian ini juga didukung oleh Mongi (2022) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester II dan III. Saran untuk ibu hamil lebih meningkatkan kualitas tidur dengan cara menerapkan metode senam hamil selama masa kehamilan.

Senam hamil memiliki beberapa manfaat diantaranya untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama hamil termasuk gangguan pola tidur. Relaksasi pernafasan terutama pernapasan dalam ketika senam hamil akan membuka lebih banyak ruang yang akan dipakai dalam paru-paru sehingga kapasitas total paru-paru akan meningkat dan volume residu paru-paru akan menurun, serta melatih sekeliling otot paru-paru untuk bekerja dengan baik. Hal ini sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen dan mencegah sesak nafas dimana sesak nafas ini sering berlangsung pada saat istirahat atau aktivitas ringan yang dapat menyebabkan gangguan tidur di malam hari. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman dengan kualitas yang baik dengan ketentuan senam hamil dilakukan dengan teratur serta aman untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal (Harahap, 2018).

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. Kemampuan ibu hamil dalam melakukan relaksasi sempurna tersebut dapat dilakukan dengan berlatih secara rutin tentang bagaimana 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 akan membantu dalam mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan (Marwiyah dan Sufi, 2018).

KESIMPULAN

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah berusia 21-34 tahun (86,7%), multipara (66,7%), berpendidikan SMA (73,3%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (50,0%).
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskemas Mojolaban sebelum dilaksanakan senam hamil termasuk kualitas tidur buruk (rata-rata 6,00).
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskemas Mojolaban setelah dilaksanakan senam hamil termasuk kualitas tidur baik (rata-rata 4,13).
4. Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskemas Mojolaban (*Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 < 0,05)

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, S (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Mega Buana Journal of Midwifery*, 1 (2), 2022, 75-79.
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Gupta, R., & Rawat, V. S. (2020). Sleep and sleep disorders in pregnancy. In *Handbook of Clinical Neurology* (1st ed., Vol. 172). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64240-0.00010-6>
- Harahap, D. (2018). Literatur Review : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Literature Review : The Effect Of Pregnant Exercis On The Sleep Quality For Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnak Surya Medika*.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. <http://ojs.unik-kecridi.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maharani, S. (2021). Hubungan Senam Hamil dengan Lama Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 226. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.333>
- Mardalena, & Susanti, L. (2022). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729>

- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Jurnal LPPM StikesFa* 5(3), 123–128. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/34>
- Mongi, T. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara. *Jurnal Kedokteran Komunitas Tropik*. 2022;10(2):441-448
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional*, 8, 31–40.
- Polo-Kantola, P., Aukia, L., Karlsson, H., Karlsson, L., & Paavonen, E. J. (2017). Sleep quality during pregnancy: associations with depressive and anxiety symptoms. *Acta Obstet Gynecol Scand*. <https://doi.org/DOI:10.1111/aogs.13056>
- Prananingrum, R dan Hidayah, N. (2018). Hubungan Usia Ibu dengan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Pajang Surakarta. *Avicenna Journal of Health Research*. Vol 1 No 2. Oktober 2018 (38 – 43)
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Riftianggi, A., & Rofika, A. (2022). *Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Pecalungan Kecamatan Pecalungan Kabupaten Batang*. 8(2).
- Sihombing, Diana S. (2020). Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. (Ed. 2). CV Alfabeta.
- Takelle, G. M., Muluneh, N. Y., & Biresaw, M. S. (2022). Sleep quality and associated factors among pregnant women attending antenatal care unit at Gondar, Ethiopia: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 12(9), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056564>
- Wang, W., Zhong, C., Zhang, Y., Huang, L., Chen, X., Zhou, X., Chen, R., Li, X., Xiao, M., Hao, L., Yang, X., Yang, N., & Wei, S. (2017). Shorter sleep duration in early pregnancy is associated with birth length: a prospective cohort study in Wuhan, China. *Sleep Medicine*, 34, 99–104. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.03.013>
- Wulandari, S dan Wantini NA (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY. *Seminar Nasional UNRIYO* Desember, 2020
- Yunanda, F., Raja, S. L., & Panjaitan, I. M. (2022). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Hamil di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. *Miracle Journal*, 2(1), 129. <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/mj/article/view/245/162>