

Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Wonorejo Jatiyoso

Dwi Hartanti¹⁾, Ajeng Maharani Pratiwi²⁾ Aris Prastyoningsih³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾ Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

hartantidwi17@gmail.com

Abstrak

Latar belakang; Sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur yang bisa disebabkan oleh perubahan fisiologis kehamilan yang bisa mengarah pada hal-hal yang bersifat patologis. Akibat dari kurang baiknya kualitas tidur bisa berisiko kehamilan dan saat melahirkan. Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Wonorejo Jatiyoso.

Metode; Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif termasuk penelitian pre-experimental design dengan rancangan penelitian one group pretest posttest design. Populasi dari penelitian ini adalah sebanyak 40 ibu hamil dan jumlah sampel sebesar 29 responden. **Hasil;** Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam hamil sebagian responden meningkat kualitas tidurnya, hal ini dapat dilihat nilai kualita hidup dengan rata-rata 4,89 yang sebelum diberi senam hamil rata-rata kualitas tidur sebesar 6,41. Terjadi perubahan skor kualitas tidur sebesar 1,59.

Kesimpulan; Hasil uji paired sample test diperoleh nilai $t_{test} = 5,122$ dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Wonorejo Jatiyoso.

Kata Kunci : *kehamilan, senam hamil, kualitas tidur*

Abstract

Background; Most pregnant women experience sleep disturbances which can be caused by physiological changes in pregnancy which can lead to pathological things. As a result of poor quality sleep can be at risk of pregnancy and during childbirth. Pregnancy exercise is a movement therapy exercise to maintain the stamina and fitness of the. **Objective:** to determine the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third trimester pregnant women in Wonorejo Village Jatiyoso.

Method; This study used a type of quantitative research including a pre-experimental design with a one group pretest posttest design. The population of this study were 40 pregnant women and the number of samples was 29 respondents. **Results;** Research results Based on the results of research on the quality of sleep of pregnant women in the third trimester after being given pregnancy exercise, some respondents improved their sleep quality. It can be seen that the quality of life value was 4.89 on average, before being given

pregnancy exercise the average sleep quality was 6.41. There was a change in the sleep quality score of 1.59. Conclusion; The results of the paired sample test obtained $t_{test} = 5.122$ with $p\text{-value} = 0.001$ ($p < 0.05$) so it was concluded that there was an effect of pregnancy exercise on sleep quality of third trimester pregnant women in Wonorejo Jatiyoso Village.

Keywords: *pregnancy, pregnancy exercise, sleep quality.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir, kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. (Aspiani, 2017).

Sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur yang bisa disebabkan oleh perubahan fisiologis kehamilan yang bisa mengarah pada hal-hal yang bersifat patologis bagi wanita hamil yang bisa menimbulkan berbagai keluhan gangguan tidur. Akibat dari kurang baiknya kualitas tidur bisa berisiko kehamilan dan saat melahirkan (Mindle dkk, 2015).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang bisa timbul saat kehamilan varises, hipertensi, oedema, nyeri pinggang, sesak nafas, susah tidur dan masalah lainnya. Perubahan tingkat hormon selama kehamilan yang mempengaruhi sistem yang berada dari ibu hamil. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung mempengaruhi siklus tidur, tetapi juga mempengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat menyebabkan gangguan tidur (Jamalzehi *et al.*, 2017).

WHO memperkirakan bahwa 15-20 % ibu hamil baik di negara maju

maupun berkembang akan mengalami risiko tinggi (resti) dan / komplikasi. Kondisi ini bisa dicegah bila komplikasi kehamilannya dapat dideteksi dini risiko tinggi dapat dilakukan melalui pelayanan antenatal berkualitas yang dapat menurunkan AKI sampai 20%. (Suarayasa, 2020).

Penurunan AKI yang pada 2022 AKI di Indonesia sudah mencapai 230 per 100 ribu melahirkan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). AKI dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Kabupaten Karanganyar saat ini masih tinggi jika dibandingkan daerah di sekitarnya. Banyak ditemukan penyebab kematian ibu dan bayi karena berbagai faktor. (Desvita Anggraini Wulandari dan Is Hadri Utomo, 2017).

Menurut Farida & Sunarti (2015) waktu olahraga selama kehamilan dianjurkan selama kehamilan trimester ketiga, kehamilan 28-30 minggu. 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. Senam hamil akan membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya endorfin yang memberikan efek menenangkan. Dengan demikian ibu hamil mudah tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik (Husin, 2014).

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil

Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Wonorejo, Jatiyoso.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif termasuk penelitian *pre-experimental design* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 40 ibu hamil yang ada di desa Wonorejo Jatiyoso dari bulan Juni s/d Juli 2023. Teknik pengambilan sampel dengan *t Purposive sampling*.

Kriteria Inklusi sampel: Usia kehamilan 28-39 Minggu, Kehamilan tunggal, Bersedia untuk mengikuti penelitian dengan menyetujui *informed consent*. Kriteria Eksklusi :Ibu yang menderita penyakit kardiovaskuler : jantung, paru-paru, Ibu dengan gangguan jiwa, Ibu yang dalam proses persalinan, Ibu yang memiliki penyakit bawaan : asma, riwayat hipertensi, infeksi dan diperoleh sampel sebanyak 29 orang. Penelitian telah dilakukan di Desa Wonorejo Kecamatan Jatiyoso Kabupaten Karanganyar pada bulan Juli 2023 s/d Agustus 2023.

Instrumen penelitian menggunakan Video senam hamil dan kuisisioner *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* dalam versi bahasa Indonesia. Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan analisis statistik menggunakan uji *paired sample t test*.

HASIL PENELITIAN

Usia

Tabel 1 Statistik deskripsi usia responden

Tabel 1 diketahui sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 25 orang (86,2%).

Usia kehamilan

Tabel 2 Statisitk Deskripsi Usia Kehamilan

Usia kehamilan	n	%	Mean	Min	Maks
28-33 minggu	14	48,3	33,03	29	37
34-39 minggu	15	51,7			

Tabel 2 usia kehamilan responden paling banyak antara 34-39 minggu sebanyak 15 orang (51,7%). usia kehamilan termuda 29 minggu dan tertua 37 minggu.

Tingkat pendidikan

Tabel 3 Distribusi Responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan	Jumlah	%
SMP	2	6,9
SMA	21	72,4
PT	6	20,7
Total	29	100

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA (72,4%).

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum Senam Hamil

Tabel 4 Deskripsi statistik Kualitas Tidur responden Sebelum Senam Hamil

N	%	Mean	SD	Min	Maks
25	86,2	30.48	4.22	24	37
4	13,8				
Kualitas tidur sebelum senam hamil	n	%	Mean	Min	Max
Baik	5	17,2	6,4	3	11
Buruk	24	82,8	1		

Tabel 4 menunjukkan 24 responden (82,8%) responden sebelum melakukan senam hamil dengan kualitas tidur yang buruk. Skor adalah 6.41 dengan standar deviasi ± 2.12 . Skor terkecil adalah 3 dan tertinggi 8.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III sesudah Senam Hamil

Tabel 5 Deskripsi statistik Kualitas Tidur responden Sesudah Senam Hamil

Kualitas tidur sesudah senam hamil	n	%	Mean	Min	Max
Baik	13	44,8	4,9	2	8
Buruk	16	55,2	3		

Tabel 5 menunjukkan responden sesudah melakukan senam hamil dengan kualitas tidur yang buruk menurun menjadi 16 responden (55,2%). Skor kualitas tidur sesudah melakukan senam hamil seminggu 2 kali selama 2 minggu dengan durasi tiap senam sekitar 15 menit sebesar 4,93 dengan standar deviasi ± 1.57 . Skor terkecil adalah 2 dan tertinggi 8.

Analisis Bivariat Uji Normalitas

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Tabel 6 data penelitian kualitas tidur sebelum dan sesudah senam hamil berdistribusi normal. Uji hipotesa penelitian dilanjutkan dengan menggunakan uji komparatif *paired sample test*.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 7 Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Kualitas tidur	Mean	Mean difference	t _{test}	p-value
Sebelum senam hamil	6,41			
Sesudah senam hamil	4,93	1,59	5,122	0,001

Tabel 7 menunjukkan skor kualitas tidur responden sebelum mengikuti senam hamil sebesar 6,41. Kualitas tidur responden meningkat setelah melakukan senam hamil menjadi 4,93. Hasil uji *paired sample test* diperoleh nilai $t_{test} = 5,122$ dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Wonorejo Jatiyoso.

PEMBAHASAN Usia Ibu

Hasil penelitian pada data usia responden sebagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 25 orang (86,2%). Hasil penelitian lain dilakukan oleh Alita (2020) menyebutkan dari 30 responden ibu hamil trimester III, memiliki usai rata-rata 28,67 tahun. Hasil penelitiannya menjelaskan sebagian besar responden nyaman setelah mengikuti senam hamil di Puskesmas Kramat Jati Jakarta.

Prawirohardjo (2014) menyatakan usia 20-35 tahun secara medis merupakan rentang usia efektif dalam kehamilan dan

Kualitas tidur	Z	p-value	Distribusi
Sebelum senam hamil	0,951	0,196	Normal
Sesudah senam hamil	0,948	0,162	Normal

melahirkan karena pada usia tersebut rahim sudah siap menerima kehamilan, mental sudah matang dan sudah mampu merawat bayi dan dirinya. 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 presentase 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 Kemenkes RI (2017) memaparkan bahwa kebutuhan tidur tiap orang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Kebutuhan tidur orang berusia 17-40 tahun antara 7-8 jam per hari. Oleh karena itu, ibu hamil harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7-8 jam perhari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu hamil tidur hingga 9 jam per hari. Hasil penelitian Fanny dkk (2022) menyebutkan 57,2% responden antara 20-35 tahun dalam penelitian pengaruh aromaterapi lavender terhadap kuantitas tidur ibu hamil trimester III di PMB kota Padang.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum melakukan senam hamil, dari 25 responden yang berusia 25-35 tahun, 20 responden (60%) mempunyai kualitas tidur yang buruk sementara 5 responden (40%) mempunyai kualitas tidur yang baik. Responden setelah melakukan senam hamil, terjadi peningkatan kualitas tidur, dimana 11 orang dengan kualitas tidur yang baik, sementara 14 orang masih dengan kualitas tidur yang buruk.

Usia kehamilan

Usia kehamilan responden paling banyak antara 34-39 minggu sebanyak 15 orang (51,7%), rata-rata usia kehamilan responden adalah 33,76 minggu dengan usia kehamilan termuda 29 minggu dan tertua 37 minggu. Hasil penelitian yang lain dilakukan oleh Lestari dkk (2021) menyebutkan semua ibu hamil dengan usia kehamilan di atas 10 minggu mengikuti senam hamil. Hasil penelitian tersebut adalah melakukan senam hamil secara terjadwal meningkatkan kualitas tidur ibu hamil di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto.

Fatimah and Nuryaningsih (2017) mengemukakan 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. Pernafasan yang tidak baik pada ibu hamil akan berpengaruh pada berkurangnya pasokan oksigen pada otak sehingga dapat memengaruhi kualitas tidur (Berman et al, 2021). Umumnya pada trimester III atau menjelang persalinan gangguan tidur mencapai puncaknya (Potter et al, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dari usia kehamilan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk. Dari 15 responden usai kehamilan 34-39 minggu, sebelum melakukan senam hamil 13 responden (44,8%) mempunyai kualitas tidur yang buruk, 2 responden (6,9%) mempunyai kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur responden mulai meningkat setelah melakukan senam hamil, dimana 9 responden (31%) dengan kualitas tidur yang baik dan 6 responden (20,7%) masih dengan kualitas tidur yang buruk.

Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan responden diketahui sebagian besar berpendidikan SMA (72,4%). Hasil penelitian sejenis dilakukan Oktaviani (2021) menyebutkan pendidikan responden yang paling banyak adalah pendidikan tingkat menengah (42,3%) dalam penelitian tentang pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Blora.

Wawan dan Dewi (2013) berpendapat bahwa pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap dalam pembangunan. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah

menerima informasi dari berbagai sumber, baik informasi yang berasal dari pendidikan formal ataupun dari informasi lain yang diperoleh dari luar pendidikan formal.

Hasil penelitian pada tingkat pendidikan, diketahui bahwa Desa Wonorejo Jatiyoso sampai saat masih banyak ibu-ibu dengan pendidikan SMA. Bagi masyarakat Desa Wonorejo, pendidikan tingkat SMA sudah dianggap baik, dan sampai saat ini masyarakat Desa Wonorejo pendidikan tingkat SMA lebih banyak dari pada masyarakat yang berpendidikan di perguruan tinggi. Pendidikan SMA pada responden dianggap sudah dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dari mengikuti senam hamil, yang seperti menjaga kebugaran selama proses kehamilan dan kelancaran dalam proses persalinan, membantu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian dari 21 responden dengan pendidikan SMA sebelum melakukan senam hamil, 16 responden (55,2%) mempunyai kualitas tidur yang buruk, 5 responden (17,2%) mempunyai kualitas tidur yang baik. Setelah melakukan senam hamil, 10 responden (34,5%) dengan kualitas tidur yang baik dan 11 responden (13,8%) masih dengan kualitas tidur yang buruk.

Adanya peningkatan kualitas tidur responden ditinjau dari latar belakang pendidikan, maka pendidikan responden dapat mempengaruhi pengetahuan responden akan manfaat dari latihan senam hamil. Pendidikan responden yang sudah dianggap baik, mampu membawa responden untuk mencari informasi tentang manfaat senam tidur dalam membantu meningkatkan kualitas tidur. Informasi yang diperoleh responden dapat melalui media handphone yang mudah diakses tentang manfaat serta cara-cara senam hamil melalui channel seperti youtube yang berisi tentang informasi cara gerakan senam hamil, frekuensi dan durasi senam hamil.

Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil

Kualitas tidur responden sebelum melakukan senam hamil 82,8% dengan kualitas tidur yang buruk. Penelitian Fitriadkk (2022) menyebutkan kualitas tidur ibu hamil Trimester III sebelum melakukan senam hamil di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa 88,9% buruk. Penilaian kualitas tidur dari *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) jika skor > 5 masuk dalam penilaian kualitas tidur yang buruk.

Buruknya kualitas tidur pada responden dapat diketahui dari latensi tidur. Latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya (Buysse et al., 2016). Berdasarkan hasil penelitian banyak responden rata-rata tidur di atas 22.00 WIB, dan dengan waktu 20 sampai 30 menit yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur (latensi).

Menurut Perry And potter (2013) seseorang dengan kualitas tidur baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya. Awal tidur responden sebagian besar di atas pukul 22.00 WIB dan responden sudah bangun tidur pada pukul 03.30 04.00 WIB, sehingga jumlah tidur hanya 5-6 jam, dikurangi adanya latensi tidur 20 menit, oleh karena itu responden masih sangat kurang dalam kebutuhan tidur yang setidaknya 8-9 jam per hari.

Hasil penelitian ini juga ditemukan gangguan tidur yang selalu muncul pada tiap responden berupa terbangun di malam hari untuk buang air kecil yang meningkat pada kehamilan,

janin lebih aktif di malam hari, rasa lapar di malam hari dan posisi tidur kurang nyaman yang mengakibatkan sering terbangun setiap malamnya. Selain hal tersebut faktor cuaca atau suhu udara juga dapat mempengaruhi, dimana suhu udara yang panas dapat menyebabkan sering terbangun malam. Bulan Juni – Juni cuaca di Indonesia termasuk di Desa Wonorejo dalam cuaca kemarau sehingga suhu udara dapat mencapai 34°C pada siang hari dan pada malam hari sekitar 24°C. Dampak dari seringnya terjaga pada tidur malam mengakibatkan rasa kantuk pada saat beraktivitas di pagi hari maupun siang hari.

Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah melakukan senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam hamil sebagian responden meningkat kualitas tidurnya, dimana sebelum melakukan senam hamil, dari 29 orang dengan kualitas tidur yang buruk menjadi 16 orang, artinya terdapat 13 orang yang meningkat dengan kualitas tidur yang baik, meskipun secara keseluruhan masih banyak responden dengan kualitas tidur yang buruk.

Mindell et al., (2015) menyatakan kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil dapat berisiko pada kehamilan, janin, dan pasca persalinan (Dampak dari kurang tidur pada ibu hamil yakni dapat menyebabkan stress, depresi, emosi gampang meledak, serta hipertensi yang dapat menyebabkan abortus pada bayi (Janiwarty & Pieter, 2013). Komplikasi lainnya yaitu dapat menyebabkan persalinan menjadi lama, peningkatan persepsi nyeri, dan peningkatan kelahiran operatif (Hashmi et al., 2016).

Jika ibu hamil tidak melakukan senam hamil akan memerlukan kekuatan yang lebih saat mengejan dan menimbulkan kelelahan, selain itu juga wanita hamil mengalami sakit pinggang sebagai dampak dari perubahan pusat gravitasi tubuh yang diakibatkan oleh pertumbuhan uterus yang semakin

membesar dan wanita hamil menjadi cepat lelah, disamping itu wanita hamil cenderung sering merasa kram pada kaki khususnya pada akhir kehamilan akibat dari uterus yang semakin membesar sehingga menekan saraf dan pembuluh darah yang menyuplai ekstremitas bawah (E. Sari, 2015).

Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 28 minggu. Tujuannya bukan hanya untuk menurunkan insidensi persalinan lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Manfaat dilakukannya gerak badan selama kehamilan yaitu sirkulasi darah menjadi lancar, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan $p = 0,001$. Hasil penelitian Kadir dan Rosidi (2022) menyebutkan ada manfaat Senam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. Pada saat pre test, 27 responden kurang tidur dan sesudah post test 26 orang cukup tidur.

Gangguan kenyamanan tidur kehamilan trimester III disebabkan karena ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil seperti nyeri pada punggung dan badan terasa pegal-pegal. Hal ini disebabkan oleh peningkatan berat rahim yang mengubah pusat keseimbangan tubuh sehingga ibu hamil harus berdiri dengan pundak agak tertarik ke belakang. Dalam kurun waktu lama, posisi tersebut akan mengakibatkan sakit punggung dan pegal-pegal. Rasa sakit tersebut akan meningkat sepanjang hari dan semakin berat pada malam hari. Saat tengah malam ibu hamil akan kesulitan tidur akibat

ketidaknyamanan menahan rasa sakit tersebut (Farida dan Sunarti, 2015).

Gangguan kenyamanan tidur kehamilan trimester III dapat terjadi karena kesulitan mendapatkan posisi yang nyaman saat tidur akibat dari ukuran perut yang semakin besar sehingga tidak leluasa tidur dengan nyaman. Seiring dengan usia kehamilan tua, perut akan berkontraksi/gerakan janin yang aktif seperti menendang-nendang sehingga membuat ibu merasa tidak nyaman dan kesulitan tidur di malam hari. Uterus yang membesar akan menekan diafragma keatas akibatnya kerja diafragma pada pernapasan perut akan terbatas, terjadi kekurangan oksigen dan ibu hamil kesulitan bernapas. Jika pernapasan ibu hamil tidak normal maka oksigen yang masuk ke otak akan berkurang sehingga mengganggu kenyamanan ibu hamil untuk tertidur dan jumlah tidur menurun (Rottapel, 2020)

Untuk membantu meningkatkan kualitas tidur maka senam hamil dapat dilakukan. Tujuan gerakan dalam senam hamil 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 (Pratignyo, 2014). Secara fisiologis, relaksasi dapat menggeser aktivitas saraf otonom dari saraf simpatis menjadi saraf parasimpatis.

Saraf di parasimpatis adalah pusat pengontrol dalam mempertahankan keadaan tidur dan selama tidur aktivitas saraf parasimpatis meningkat sedangkan aktivitas saraf simpatis menurun. Sönmez (2018) mengatakan bahwa keadaan terjaga dikendalikan oleh neurotransmitter norepinefrin. norepinefrin berperan dalam membangunkan dari tidur nyenyak dan dilepaskan oleh sel saraf simpatis, sehingga jika kadar norepinefrin menurun dapat membuat tidur lebih nyenyak.

Ketika ibu hamil merasa rileks setelah senam hamil maka akan

memudahkan untuk tertidur dan mendapatkan tidur nyenyak karena menurunnya norepinefrin yang dipengaruhi oleh kerja parasimpatis yang dominan saat ibu lebih rileks. (Sönmez, 2018). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden setelah melakukan senam hamil, dari data yang diperoleh terjadi penurunan latensi tidur, yang sebelumnya setidaknya 20 menit menjadi di bawah 20 menit., aktivitas pada siang hari menjadi lebih baik dan tidak terganggu dibanding

KESIMPULAN

1. Ibu hamil trimester III di Desa Wonorejo Jatiyoso berusia 20-35 sebanyak 25 orang (86,2%), Usia kehamilan 34-39 minggu (51,7%), dan sebagian besar berpendidikan SMA (72,4%)
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil menunjukkan kategori baik 5 orang (17,2%) dan kategori buruk 24 (82,8%).
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil menunjukkan kategori baik 13 orang (44,8%) dan kategori buruk 16 (55,2%).
4. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Wonorejo dengan nilai $p = 0,001$.

SARAN

1. Ibu hamil trimester III
Perlunya melakukan senam hamil untuk mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik, dapat menjaga istirahat yang cukup sampai selesainya persalinan.
2. Kebidanan
Diharapkan bidan dapat menggali informasi dari manfaat senam hamil pada ibu hamil trimester III untuk membantu meningkatkan kualitas tidur.
3. Puskesmas
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian senam hamil dapat

meningkatkan kualitas tidur. Pihak puskesmas dapat memberikan pendidikan kesehatan melalui pemberian video yang berisi cara senam hamil yang dapat dilakukan di rumah agar dapat meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita R (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* Vol.4 No.1, Februari 2020
- Fitria Y, Sarma L, Ivansri M P (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*. Vol 2, No 1, Januari 2022 e-ISSN 2774 – 4663
- Fitriani dkk. (2021). *Buku Ajar Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Husin F, (2014). *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Jakarta. Sanggung seto
- Kadir, A dan Rosidi I (2022) Manfaat Senam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 8, No.1, Hal. 380-385 ISSN Print : 2442-5885
- Kemenkes RI. (2014). *Buku Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Kemenkes Ri, Jakarta.
- Lestari, P, Rufaida Z dan Susanti, I (2021) Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman* VOL.3, NO.1 JULI 2021 e-ISSN : 2686-3601
- Mindle, J.A. Cook, R.A. Nikolovoski, Janeta (2015). *Sleep patterns and sleep disturbances accross pregnancy*. Vol 16, No. 4
- Perry P. And Potter A (2013). *Fundamental Of Nursing : Consep, Proses and Practice*. Edisi 7 Vol. 3. Jakarta: EG
- Rottapel, R. E. (2020) ‘Adapting Sleep Hygiene for Community Interventions’, HHS Public Access, 6(2), pp. 205–213. doi:10.1016/j.sleh.2019.12.009. Adapting
- Sönmez, A. and Aksoy Derya, Y. (2018) ‘Effects of Sleep Hygiene Training Given to Pregnant Women with Restless Leg Syndrome on Their Sleep Quality’, *Sleep & breathing = Schlaf & Atmung*, 22(2), pp. 527–535. doi: 10.1007/S11325-018-1619-5
- Tan Hoen Tjay, Kirana R. (2015). *Obat-obat penting (khasiat, penggunaan, dan efek-efek sampingnya)*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

