

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI DESA PLOSO
KECAMATAN JUMAPOLO**

ARTIKEL ILMIAH



**Oleh :
ANISA SETYORINI
NIM AB232004**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS
ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024**

Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Ploso Kecamatan Jumapolo

Abstrak

Anisa Setyorini¹⁾, Yunia Renny²⁾
Email : anissasetyorini99@gmail.com

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

²⁾ *Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas*

Hasil studi pendahuluan pada ibu hamil trimester III di Di Desa Ploso Kecamatan Jumapolo ditemukan data 6 dari 10 ibu mengalami gangguan sulit tidur, 3 diantaranya mengatakan nyeri, 2 diantaranya tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring dan 1 terbangun untuk BAK. Gangguan sulit tidur mengakibatkan kualitas tidur menjadi tidak optimal. Salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III adalah melakukan senam hamil. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III Di Desa Ploso Kecamatan Jumapolo. Jenis penelitian adalah penelitian *pre-experimental design* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah 40 ibu hamil trimester III dengan jenis sampling menggunakan total sampel. Instrumen penelitian menggunakan senam hamil dan penilaian kualitas tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan analisis *Wilcoxon Test*. Hasil Penelitian: sebelum melakukan senam hamil, 39 responden (97,5%) mempunyai kualitas tidur yang tidak optimal, setelah melakukan senam hamil 21 responden dengan kualitas tidur yang baik (52,5%), 19 responden (47,5%) dengan kualitas tidur yang tidak optimal. Hasil analisis *Wilcoxon Test* diperoleh nilai $p = 0,001$. Kesimpulan: Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Ploso Kecamatan Jumapolo. Kualitas tidur meningkat secara signifikan setelah melakukan senam hamil secara teratur.

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

Abstract

The results of a preliminary study on third trimester pregnant mother in Ploso Village, Jumapolo Subdistrict, there were 6 of 10 pregnant mothers with sleeplessness, 3 mothers with low back pain, 2 mothers were disorder sleep for 30 minutes since lying down and 1 mother woke up to urinate. Sleeplessness causes sleep quality to be not optimal. One of the efforts to improve the quality of sleep quality of third trimester pregnant mother was to do pregnant gymnastics. The purpose of the study was to determine the effect of pregnant gymnastics on the quality of sleep of third trimester pregnant mother in Ploso Village, Jumapolo District. Type of study was pre-experimental design with research design one group pretest posttest design. The study population were 40 third trimester pregnant mother with technique sampling used total sample. The study instrument used pregnant gymnastics and assessment of sleep quality using the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). The data that has been collected and was analyzed with Wilcoxon Test. Results: Before doing pregnant gymnastics 39 respondents (97.5%) had not optimized sleep quality, after doing pregnant gymnastics quality of sleep that was not optimized, after doing pregnant gymnastics 21 respondents with good sleep quality (52.5%), 19 respondents (47.5%) with not optimized sleep quality. The results of the Wilcoxon Test analysis obtained p value = 0.001. Conclusion: There was an effect of pregnant gymnastics on sleep quality of third trimester pregnant mother in ploso Village, Jumapolo District. Sleep quality improved significantly after doing regular pregnancy gymnastics

Keyword: pregnancy gymnastics, Sleep quality, third trimester pregnant mother

PENDAHULUAN

Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. (Walyani, 2015).

Selain itu ibu hamil juga mengalami nyeri punggung, susah bernafas, tidur kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki. Pertumbuhan janin yang sudah sedemikian membesar dapat menekan kandung kemih ibu, akibatnya

kapasitas kandung kemih jadi terbatas sehingga ibu sering ingin buang air kecil, hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya (Hamdiah, Etty, dan Indarwati 2020).

Salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah senam hamil. Senam hamil dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga *Nucleus Supra Chiasmatic* (NSC) dapat bekerja dengan normal kembali.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu wilayah Desa Ploso, Kecamatan Jumapolo melalui wawancara kepada 10 orang ibu hamil Trimester III didapatkan hasil, 6 dari 10 ibu hamil trimester III mengalami gangguan sulit

tidur, 3 diantaranya mengatakan nyeri, 2 diantaranya tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring dan 1 terbangun untuk BAK.

Tujuan umum penelitian adalah mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Ploso, Kecamatan Jumapolo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan *pre-experimental design* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah sebanyak 40 ibu hamil trimester III yang ada di Desa Ploso, Kecamatan Jumapolo dari bulan Maret 2024 sampai dengan November 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampel. *Total sampling*. Penelitian telah dilaksanakan di Desa Ploso, Kecamatan Jumapolo, Kabupaten Karanganyar pada bulan Maret 2024 sampai dengan November 2024.

Instrumen Penelitian yang digunakan adalah video senam hamil dengan senam dilakukan seminggu 2 kali selama 3 minggu, dengan durasi 30 menit dan kuisioner *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* dalam versi bahasa Indonesia. data penelitian yang telah lengkap dan dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 sebagian besar responden berusia antara 20-35 tahun (92,5%), mayoritas usia kehamilan responden antara 33-36 minggu (72,5%). Responden paling banyak dengan paritas multigravida (62,5%), mayoritas responden berpendidikan

SMA (72,5%) dan sebagai ibu rumah tangga (55%)

Tabel 1 Distribusi frekuensi Responden berdasarkan karakteristik

Karakteristik	frekuensi	%
Usia reproduksi		
20-35 tahun	37	92,5
> 35 tahun	3	7,5
Usia kehamilan		
29-32 minggu	11	27,5
33-36 minggu	29	72,5
Gravida		
Primigravida	15	37,5
Multigravida	25	62,5
Tingkat pendidikan		
SMP	3	7,5
SMA	29	72,5
PT	8	20,0
Status pekerjaan		
Guru	1	2,5
IRT	22	55,0
Pedagang	5	12,5
Swasta	12	30,0

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Hamil

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil

Pre test	frekuensi	%
Baik	1	2,5
Buruk	39	97,5
Total	40	100

Tabel. 2 menunjukkan mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan senam hamil (97,5%), hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami gangguan tidur yang signifikan pada trimester III, kemungkinan disebabkan oleh

perubahan fisiologis dan psikologi.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III sesudah Dilakukan Senam Hamil

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil

Post test	frekuensi	%
Baik	21	52,5
Buruk	19	47,5
Total	40	100

Tabel 3 menunjukkan responden besar responden (52,5%) meningkat kualitas tidur yang baik sesudah

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ploso, Kecamatan Jumapolo periode Juli 2024 (n = 40)

Kualitas tidur	Mean	Median	Min-Maks	p-value
Sebelum senam hamil	6,725	6	4-11	0,001
Sesudah senam hamil	4,675	4	2-8	

Berdasarkan tabel 5 nilai rata-rata kualitas tidur responden sebelum melakukan senam hamil sebesar 6,725, nilai median 6, dengan nilai terendah 4 dan tertinggi 11. Rata-rata kualitas tidur responden setelah melakukan senam hamil menjadi 6,675 dengan nilai median 4, nilai terendah 2 dan tertinggi 8. Menurunnya nilai dari gangguan tidur pada responden diartikan terjadi peningkatan kualitas tidur, di mana nilai kualitas tidur ≥ 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk/ tidak optimal sementara nilai < 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik/ optimal.

Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Ploso, Kecamatan Jumapolo. Kualitas tidur ibu hamil

dilakukan senam hamil yang dilakukan seminggu 2 kali selama 3 minggu, dengan durasi 30 menit.

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kualitas tidur	p-value
Sebelum senam hamil	0,007
Sesudah senam hamil	0,026

Tabel 4 data penelitian dari data kualitas tidur sebelum dan sesudah senam hamil mempunyai nilai *p-value* $< 0,05$, sehingga data tidak berdistribusi normal.

trimester III meningkat signifikan setelah melakukan senam hamil 2 kali seminggu selama 3 minggu, dengan durasi 30 menit.

PEMBAHASAN

Usia ibu

Hasil penelitian pada data usia responden diketahui sebagian besar antara 20-35 tahun (92,7%). Penelitian Hilalliyah (2024) menyebutkan 43,3% usia ibu hamil antara 26-33 tahun dalam penelitian hubungan kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian preeklamsia di poli kandungan RSUD dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. hasil penelitiannya menyebutkan mayoritas (97%) responden dengan kualitas tidur yang tidak optimal dan 23,3% mengalami preeklamsia berat.

Prawirohardjo (2020) menjelaskan

secara medis usia ibu dalam rentang 20-35 tahun merupakan usia efektif dalam kehamilan dan melahirkan, hak ini karena pada usia tersebut rahim sudah siap menerima kehamilan, mental sudah matang dan sudah mampu merawat bayi dan dirinya.

Peneliti berpendapat bahwa usia responden dalam penelitian ini yang banyak antara 20-35 tahun adalah ibu yang masih masuk usia produktif, dan ibu baik yang baru pertama kali hamil (primigravida) maupun kehamilan berikutnya (multigravida) yang mengikuti senam hamil.

Usia kehamilan

Usia kehamilan responden paling banyak antara 33-36 minggu (72,5%). Hasil penelitian lain dilakukan oleh Bihalia (2024) yang menyebutkan 84% responden ibu hamil dengan usia kehamilan 28-38 minggu dalam penelitian pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Nyeri responden sebelum dilakukan senam hamil 52% merasakan sedikit nyeri dan sesudah melakukan senam hamil 52% tidak merasakan nyeri punggung.

Paritas

Data kehamilan menunjukkan 62,5% responden adalah ibu dengan multigravida. Penelitian yang dilakukan oleh Yunita (2024) tentang kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cugung Lalang Bengkulu menyebutkan 54,5% ibu hamil multigravida dan 57,6% kualitas tidur ibu hamil dalam kondisi tidak optimal. penurunan kualitas tidur pada ibu hamil disebabkan sering mengalami nyeri punggung, susah bernafas, sering

kencing, kontraksi perut, pembengkakan pergelangan kaki, dan kram pada kaki.

Berkaitan dengan kualitas tidur, baik ibu primigravida maupun multigravida pada semester III lebih sering mengalami gangguan tidur, sehingga kualitas tidurnya memburuk. Ketidaknyamanan seperti sering berkemih terutama pada malam hari, secara fisiologis disebabkan karena ginjal bekerja lebih berat dari biasanya, karena organ tersebut harus menyaring volume darah lebih banyak dibanding sebelum hamil. Proses penyaringan tersebut kemudian menghasilkan lebih banyak urine. Faktor janin dan plasenta yang membesar juga memberikan tekanan pada kandung kemih, sehingga menjadikan ibu hamil harus sering ke kamar kecil untuk buang air kecil (Dewi & Sunarsih. 2015).

Selain perubahan frekuensi berkemih, ibu primigravida maupun multigravida mengalami peningkatan kecemasan menjelang persalinan. Bagi ibu primigravida kecemasan dan mempengaruhi kualitas tidur disebabkan oleh karena belum pernah mempunyai pengalaman melahirkan sehingga membuat rasa tidak nyaman/emas. Ibu multigravida juga mengalami cemas hingga berpengaruh pada kualitas tidur, meskipun sudah mempunyai pengalaman hamil dan menghadapi persalinan. Kecemasan timbul disebabkan oleh pengalaman melahirkan dahulu (pernah mengalami lama persalinan yang diakibatkan oleh kondisi fisik atau pinggul sempit, ataupun jenis tindakan persalinan seperti *sectio caesarea*).

Hasil penelitian Wulandari dan Wantini (2020) menyebutkan ibu hamil primigravida maupun multigravida trimester III di wilayah puskesmas

Berbah, Sleman mengalami cemas sedang dan mempengaruhi kualitas tidur. Semakin ibu hamil primigravida maupun multigravida trimester III mengalami cemas, semakin buruk kualitas tidurnya.

Pendidikan

Tingkat pendidikan responden diketahui sebagian besar berpendidikan SMA (72,5%). Hasil penelitian Larasati (2024) menjelaskan 76,4% ibu hamil berpendidikan SMA dalam penelitian hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Loceret Kabupaten Nganjuk. Hasil penelitiannya menyebutkan semakin berat ketidaknyamanan dalam kehamilan maka semakin rendah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Ketidaknyamanan ibu hamil disebabkan ketidakmampuan dalam beradaptasi terkait perubahan yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan sehingga mengganggu istirahat dan tidur.

Wawan dan Dewi (2019) 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. Tingkat Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap dan perilaku dalam masalah kesehatan. Pendidikan ibu tingkat SMA dianggap sudah cukup baik dimana di Desa

Ploso, Kecamatan Jumapolo lebih banyak berpendidikan SMA, seperti yang tercatat dalam catatan buku KIA, oleh karena itu responden penelitian ini mau untuk mengikuti senam hamil sesuai jalannya penelitian sampai selesai dan melihat hasil positif dari seham hamil untuk meningkatkan kualitas tidur.

Status Pekerjaan

Hasil penelitian pada data status pekerjaan diperoleh data mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (55%). Penelitian yang dilakukan Luturmas (2024) menjelaskan 57,1% ibu hamil merupakan ibu rumah tangga dalam penelitian latihan mandiri yang dipadukan dengan pernafasan dalam pada ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur di PMB Wulan Mardikaningtyas. Latihan pernafasan dari hasil penelitian tersebut dapat merangsang respon dari saraf otonom melalui pengeluaran neurotransmitter endorphin, hal ini akan berefek pada penurunan respon saraf simpatis dan meningkatkan respon parasimpatis.

Latihan pernafasan dapat menyebabkan pembuluh darah lebar dan lentur, impuls aferen diaktifkan oleh baroreseptor sehingga akan mencapai pusat jantung yang selanjutnya akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis maka terjadilah vasodilatasi sitemik yang memperlancar peredaran darah di seluruh tubuh, denyut menjadi turun dan daya kiontraksi jantung juga akan turun yang pada akhirnya akan membantu meningkatkan kualitas tidur.

Kartono (2018) menjelaskan pengetahuan ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya

dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak-anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar. Sosok ibu rumah tangga yang berperan dalam mengurus rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu, mengasuh, mendidik anak-anaknya dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosial. Aktivitas ibu hamil terutama trimester III yang cenderung tetap dalam mengurus rumah tangga berdampak pada meningkatnya aktivitas fisik yang berlebih dan mengakibatkan kelelahan.

Anam dkk (2020) menjelaskan selama masa kehamilan, ibu hamil dianjurkan untuk aktif bergerak, kecuali jika ada kontraindikasi yang menyebabkan ibu hamil harus membatasi aktivitasnya. Aktivitas fisik yang dilakukan selama ibu hamil membuat ibu menyesuaikan tubuh dengan kondisi berat badan yang semakin bertambah. Semakin berat pekerjaan ibu hamil dalam melakukan aktivitas fisik, semakin buruk kualitas tidur.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan 97,5% responden dengan kualitas tidur yang tidak optimal. Kualitas tidur yang tidak optimal ditandai dengan peningkatan rasa nyeri punggung. Perubahan anatomis dan fisiologis yang terjadi saat masa kehamilan tidak sepenuhnya dapat kembali seperti sebelum kehamilan, seperti perubahan tonus otot yang meregang pada kehamilan jika tidak melakukan latihan fisik yang tepat. Otot-otot abdomen yang tidak kuat menopang uterus yang membesar pada kehamilan selanjutnya, hal ini akan meningkatkan

resiko nyeri punggung bawah.. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya, kehamilan membuat pusat gravitasi pada ibu hamil berubah ke arah depan, seiring dengan perut yang semakin membesar hal ini menyebabkan postur tubuh berubah akibatnya timbulnya rasa nyeri atau ketegangan di punggung bawah sehingga ibu kesulitan mendapatkan posisi yang nyaman untuk tidur (Varney, 2014).

Penelitian Nilawati (2024) menyebutkan 80% Ibu hamil di Puskesmas Ketol Kecamatan Ketol Aceh Tengah mempunyai kualitas tidur yang rendah dan 50% mengalami cemas berat sebelum pemberian senam hamil. Kecemasan yang terjadi seiring dengan berjalannya waktu mendekati hari persalinan. kecemasan yang dirasakan ibu mengakibatkan rendahnya kualitas tidur.

Gangguan tidur ibu hamil juga disebabkan karena faktor fisik. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, dalam tidur pun bisa terganggu oleh dorongan untuk berkemih di malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Faktor fisik merupakan kondisi fisiologis yang dialami oleh ibu karena efek hormonal, sehingga kondisi ini sulit untuk diatasi karena memang adaptasi tubuh ibu dalam menghadapi

kehamilan, sering berkemih di malam hari akan membuat ibu terbangun, pembesaran uterus akan membuat ibu kesulitan menentukan posisi yang nyaman untuk tidur, gerakan janin membuat ibu terganggu saat tidur, dan nyeri punggung akibat pembesaran uterus pun akan membuat tidur ibu terganggu yang menyebabkan kualitas tidur ibu buruk (Gultom dan Kamsatun, 2020).

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Melakukan Senam Hamil

Kualitas tidur responden sesudah melakukan senam hamil sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu, dengan durasi 30 menit mengalami peningkatan kualitas tidurnya dimana 52,5% dalam kategori baik yang sebelumnya 97,5% responden dengan kualitas tidur yang tidak optimal. Mindell et al., (2015) menjelaskan kualitas tidur yang tidak optimal pada ibu hamil dapat menyebabkan stress, depresi, emosi serta hipertensi yang dapat menyebabkan abortus pada bayi. Komplikasi lainnya yaitu dapat menyebabkan persalinan menjadi lama, peningkatan persepsi nyeri, dan peningkatan kelahiran operatif.

Senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur selama kehamilan melalui gerakan-gerakan dan latihan pernafasan dalam senam hamil. Salah satu gerakan senam hamil tersebut adalah relaksasi. Relaksasi ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan senam

hamil menjadi rileks dan tenang, dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman, selain dari gerakan senam hamil, aktivitas fisik di luar senam hamil juga mempunyai manfaat bagi kesehatan.

Melakukan aktivitas sehari-hari dapat membantu mengatur ritme sirkadian tubuh dan meningkatkan kualitas tidur yang terjadi di malam hari. manfaat dari aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil adalah dapat menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas tidur. Aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein DIPS (delta inducing peptide sleep) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Kelelahan akibat aktivitas yang telah dilakukan memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) diperpendek (Gülsüm, 2019).

Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui nilai median kualitas tidur responden sebelum melakukan senam hamil sebesar 6 dan setelah melakukan senam hamil nilai median menurun menjadi 4 yang berarti ada peningkatan nilai kualitas tidur antara sebelum dan sesudah melakukan senam hamil sebanyak 2 kali seminggu selama 3

minggu. Hasil uji bivariat menunjukkan nilai dengan $p = 0,001$ yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mardalena (2022) yang menyatakan ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Husniyati Palembang.

Kualitas tidur responden sebelum dilakukan intervensi dalam tahap kualitas tidur yang buruk, dimana median sebelum dilakukan senam hamil sebesar 6, hal ini diarekan responden sering terbangun di tengah malam untuk BAK ke kamar mandi, adanya rasa nyeri punggung yang semakin terasa seiring meningkatnya usia kehamilan. Kondisi ini menjadikan responden sulit untuk memulai tidur kembali. Dibutuhkan setidaknya 20 menit untuk dapat memulai tidur kembali. Setidaknya 1-2 kali ibu terbangun dari tidur dan memposisikan diri yang nyaman agar punggung belakang tidak terasa nyeri, dan biasanya punggung diberi bantal. Data dari jawaban responden soal jam berapa kebiasaan bangun tidur, sebagian besar responden bangun antara pukul antara 03.30 sampai 04.00 WIB, dan selepas bangun pagi, kegiatan beraktivitas setiap hari mulai setelah ibu bangun tidur dan selepas menunaikan sholat subuh. Dampak yang terasa pada responden adalah rasa mengantuk sekitar pukul 10.00 sampai menjelang Dhuhur.

Dari gambaran data latensi tidur responden, maka kebutuhan tidur responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan senam hamil seminggu dua kali selama 3 minggu. Gerakan-gerakan dalam

latihan pemanasan senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. Tujuan gerakan dalam latihan ini 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. Latihan pernafasan dan pendinginan merupakan suatu metode relaksasi dimana latihan pernafasan dilakukan dengan cara latihan nafas perut (menaikkan perut saat menarik nafas dan mengempiskan perut saat membuang nafas dari mulut secara perlahan), latihan nafas diafragma/iga (hirup nafas melalui hidung sampai iga terasa mengembang, kemudian hembuskan nafas melalui mulut), latihan nafas dada (hirup nafas melalui hidung sampai dada terasa mengembang, kemudian hembuskan nafas melalui mulut) (Rottapel, 2020).

SIMPULAN

1. Mayoritas ibu hamil di Desa Ploso, Kecamatan Jumapolo berdasarkan usia antara 20-35 tahun (92,5%), usia kehamilan antara 33-36 minggu (72,5%), proporsi terbesar dengan multigravida (62,5%), ibu hamil lebih dominan berpendidikan SMA (72,5%) dan sebagian besar adalah ibu rumah tangga (55%).
2. Sebagian responden besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum

- dilakukan senam hamil (97,5%).
3. Sebagian responden besar responden mempunyai kualitas tidur yang baik sesudah dilakukan senam hamil (52,5%).
 4. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Ploso, Kecamatan Jumapolo ($p\text{-value} = 0,001$)

SARAN

1. Responden
Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III banyak yang buruk, oleh karena itu perlunya meningkatkan kebutuhan tidur dengan menjaga istirahat yang cukup dan membatasi aktivitas yang berat sehingga memburuk kualitas tidur. Latihan senam hamil dapat terus dilakukan secara mandiri sehingga kualitas tidur dapat lebih optimal
2. Kebidanan
Hasil ini menunjukkan bahwa senam hamil tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga psikologis. Bidan dapat memberikan intervensi standar pada ibu hamil trimester III.

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
- Bihalia, S. 2024. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Ii Dan Iii

Di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 15 No 1. Januari 2024 (14 - 152) 142. Available online at <https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index>

Dewi, V. N. L. & Sunarsih, T. 2020. *Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika. Hal 124-26, 134-39.

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

Gülsüm Tr, Kürşat K, H.T. 2019, The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality in University Students' Sport Science, 8(2), pp. 111–117. https://www.researchgate.net/publication/335911074_The_Relationship_Between_Physical_Activity_and_Sleep_Quality_in_University_Students

Gultom DOV, dan Kamsatun. 2020. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur. *J Kesehatan Siliwangi*. 2020;1(1):25–33.

Ed.) (pertama). Surabaya: Health Book Publishing.

Hilalliyah N 2024. Hubungan Kualitas

- Tidur pada Ibu Hamil Dengan kejadian Preeklamsia di Poli Kandungan RSUD Dr. H. Moch. Ansari saleh Banjarmasin. *Jurnal Delima Harapan*. Vol 11 no.2 Maret. <https://jurnal.akbidharapanmulya.com/index.php/delima/article/view/255/16> 6
- Kemenkes RI. (2014). *Buku Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Kemenkes Ri, Jakarta.
- Mindle, J.A. Cook, R.A. Nikolovoski, Janeta (2015). *Sleep patterns and sleep disturbances accross pregnancy*. Vol 16, No. 4
- Mirghaforvand, M., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Zarei, S., Effati- Daryanii, F., Sarand, F.Z. (2017). *There Lation Ship between Depression and Sleep Quality among Pregnant Women in Tabriz-Iran*. International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences. (<https://www.researchgate.net>)
- Mongi T 2022. Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*: Volume 10 Nomor 2 Tahun 2022 | ISSN: 2337-490X
- Ni Made H. S & Gede S. (2019). *Realibilitas Kuisisioner Pttsburgh Slep Quality Index (PSQI)Versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia*, Bali : Universitas Warmadewa.
- Nilawati 2024. Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Ketol Kecamatan Ketol Tahun2023 *Vitamedica : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum* Vol.2 No. 1 Januari 2024 e- ISSN:3030-8992; p-ISSN:3030-900X, Hal 54-63
- Prawirohardjo, S.2020. *Ilmu Kebidanan*. Edisi 6. Jakarta Pusat. PT. Bina pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- 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
- Walyani, E. S. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press. Hal : 6-36.
- Yunita. 2024. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal Of Midwifery* Vol. 12 No. 1 April 2024