

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Yuniza, Oktariana Putri, Miskiyah Tamar

Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah, Palembang

ABSTRACT

Background of Study : *Pregnancy is a psychological experience that can cause pregnant women to experience many psychological changes during pregnancy. The process of pregnancy involves various transformations, influenced by several hormonal factors. One of the most fundamental needs of pregnant women is adequate sleep and rest. During the third trimester and approaching labor, pregnant women often experience difficulties with sleeping positions and sleep duration. In such conditions, pregnant women can relax through pregnancy exercises. This study aims to examine the effect of prenatal exercise on the sleep quality of third-trimester pregnant women at PMB Kustirah, Kertapati, Palembang.*

Methods : *This research was conducted from 14 to 27 May 2023 at PMB Kustirah Kertapati, Palembang. It was pre-experimental research using a group Pre-test and Post-test with a quantitative research model. The sampling technique used was total sampling, with a sample size of 45 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test.*

Results : *The median value obtained before the intervention was 8.00; after the intervention, it was 4.00. with a p-value of $0.000 < 0.05$.*

Conclusion : *There is an influence of pregnancy exercise on the sleep quality of third-trimester pregnant women at PMB Kustirah Kertapati, Palembang.*

Keywords : *Pregnancy; Sleep Quality; Pregnancy Exercise; Trimester III*

Korespondensi: Yuniza, Program Studi Profesi Ners, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Jl. Jenderal A. Yani, 13 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan, yuniza88@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang normal dan alami yang diawali dengan pertumbuhan dan perkembangan janin didalam kandungan sejak pembuahan hingga kelahiran, dan lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) kehamilan dihitung sejak hari pertama haid terakhir (Sanjaya, dkk., 2021).

Kehamilan pada minggu ke-28 hingga ke-40 merupakan tahap kehamilan pada trimester ketiga. Perubahan fisik pada ibu hamil trimester ketiga yaitu sering buang air kecil, varises dan wasir, sesak napas, bengkak dan kram kaki, nyeri perut bagian bawah, nyeri ulu hati, nyeri punggung dan gangguan tidur (Luh, dkk., 2021).

University of California melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa wanita hamil yang tidur kurang dari 6 jam/malam cenderung mengalami persalinan yang lebih lama, 4-5 kali lebih dan bisa juga mengalami operasi caesar pada kelahiran pertama, dan mengalami peningkatan keluhan selama persalinan seperti nyeri, pre-eklampsia, dan depresi postpartum. Demikian pula, pada bayi akan menyebabkan berat badan lahir rendah dan kelahiran prematur (National Sleep Foundation, 2007)

Pada trimester ketiga dan menjelang persalinan, ibu hamil mengalami kesulitan dengan posisi dan waktu tidur. 79% dari ibu hamil mengalami masalah kualitas tidur. Umumnya, 60% dari ibu hamil merasakan sering kelelahan pada trimester ketiga dan lebih dari 75% mengeluhkan masalah tidur (National Sleep Foundation, 2007). Wanita hamil dengan kualitas tidur yang buruk meningkatkan respon inflamasi melalui sekresi sitokin. Efek sitokin yang diproduksi berlebihan arteri plasenta, menyebabkan gangguan peredaran darah dan

kelahiran prematur (Alita, R., 2020).

Adapun sebuah penelitian memperkirakan terjadinya gangguan tidur pada wanita hamil pada 46-78%, dengan kualitas tidur menurun menjelang trimester ketiga. Hampir 80% wanita hamil insomnia pada trimester ketiga kehamilan. Menurut literatur, kejadian insomnia pada populasi wanita hamil Polandia diperkirakan 25-40%, sementara tingkat gangguan tidur secara keseluruhan pada 84,2%-90,5% (Smyka, 2020).

Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, dalam tidur pun bisa terganggu oleh dorongan untuk kencing di malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64% (Ismiyati dan Faruq, 2020).

Kualitas tidur yang berhubungan dengan kesehatan ibu hamil lebih buruk dibandingkan wanita tidak hamil, dan meningkat pada periode kehamilan trimester ketiga (Sut, 2016). Dampak kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil, jika terjadi untuk waktu yang lama selama kehamilan, menyebabkan kekhawatiran bayi yang lahir mengalami berat lahir rendah (BBLR), sistem saraf yang tidak seimbang, kelahiran prematur dan sistem kekebalan tubuh anak melemah (N Marwiyah dan Sufi, 2018).

Untuk mengatasi kesulitan tidur, ibu hamil dapat melakukan senam ringan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, penyuluhan kesehatan untuk menjaga kualitas tidur, dan senam relaksasi (Rahayu dan Hastuti, 2021). Untuk meningkatkan sirkulasi ibu dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan senam hamil secara rutin (Nila Marwiyah dan Sufi, 2018).

Salah satu teknik prosedur senam hamil adalah senam relaksasi, yang menggabungkan relaksasi otot dan relaksasi pernapasan. Latihan selama kehamilan membantu ibu dalam keadaan rileks karena terjadinya pelepasan endorfin yang memiliki efek menenangkan. Jadi dapat membuat ibu hamil mudah untuk tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Juga untuk mengatasi rasa tidak nyaman pada kehamilan trimester ketiga terutama akibat gangguan tidur yaitu melalui senam hamil yang teratur (R Alita, 2020).

Setelah dilakukan studi pendahuluan pengambilan data awal di PMB Kustirah Kertapati Palembang data ibu hamil trimester III yang didapatkan melalui wawancara kepada pihak PMB dan ibu hamil, diperoleh 3 bulan terakhir yaitu pada bulan Oktober sebanyak 16 orang, November 21 orang dan pada bulan Desember terdapat 8 orang. Setelah dilakukan wawancara ibu hamil dan pihak PMB Kustirah terdapat hampir 95% ibu hamil trimester III mengalami masalah dengan kualitas tidurnya selama kehamilan. Berbagai keluhan yang sering terjadi yaitu, ibu hamil mengeluhkan ketidaknyamanan akibat (kegerahan, kegelisahan, dan kecemasan atau kekhawatiran), mengalami nyeri, dan ibu hamil trimester III mengeluhkan sering terbangun akibat ingin buang air kecil.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan adanya intervensi yang dapat membantu ibu hamil meningkatkan kualitas tidurnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai seberapa besar pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, serta untuk membantu ibu hamil merelaksasikan tubuh agar dapat memperoleh kualitas tidur yang baik dan memenuhi kebutuhan istirahat selama masa kehamilan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan metode pra-eksperimen. Dalam penelitian ini rancangan penelitian yang akan digunakan adalah *One-group pretest-posttest design* untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Kustirah, Kertapati,

Palembang, pada tanggal 14 hingga 27 Mei 2023, dengan durasi pelaksanaan selama kurang lebih dua minggu. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh ibu hamil pada trimester III di PMB Kustirah Kertapati. Dalam tiga bulan terakhir, jumlah populasi ibu hamil trimester III yang tercatat adalah sebanyak 16 orang pada bulan Oktober, 21 orang pada bulan November, dan 8 orang pada bulan Desember, sehingga total populasi berjumlah 45 orang. Berdasarkan jumlah populasi tersebut, penentuan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh populasi sebanyak 45 orang dijadikan sebagai responden.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur ibu hamil dalam penelitian ini adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Mengingat jumlah sampel kurang dari 50, maka pengujian normalitas data dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon* sebagai alternatif untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Adapun dalam proses pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan penelitian kepada calon responden. Setelah menyatakan kesediaannya, responden diminta menandatangani *informed consent* sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi. Selanjutnya, diberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian kuesioner, kemudian responden diminta untuk menjawab pertanyaan melalui wawancara guna menilai kualitas tidur sebelum pelaksanaan senam hamil. Lembar kuesioner yang telah diisi dikumpulkan untuk dianalisis sebagai data awal.

Setelah proses tersebut, dijelaskan prosedur senam hamil dan responden diminta mengikuti kegiatan senam hamil sebanyak dua kali dalam seminggu selama dua minggu. Senam hamil dipandu oleh instruktur bersertifikat yang berpengalaman dalam bidangnya. Setelah seluruh sesi senam hamil selesai, responden kembali diminta untuk mengisi kuesioner melalui wawancara guna menilai kualitas tidur pasca intervensi.

HASIL

Penelitian telah dilakukan pada tanggal 14-27 Mei 2023 di BPM Kustirah dan hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk teks dan tabel sebagai berikut

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Ibu Hamil Trimester III

Var	Mean	Med	SD	Min-Maks
Usia	27,31	27,33	4,944	19-38

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden berkisar antara 19 tahun (termuda) hingga 38 tahun (tertua). Adapun dalam penelitian ini hasil uji normalitas yang didapatkan adalah tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan uji alternatif yaitu uji *Wilcoxon*.

Tabel 2. Nilai Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III

Var	N	Med	Min	Max	<i>P-value</i>
Pre	45	8,00	4	11	0,000
Post	45	4,00	1	8	

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* yang ditunjukkan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai median kualitas tidur responden sebelum diberikan intervensi adalah 8,00 dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 4,00. Hasil analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa

hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon* menunjukkan nilai p -value sebesar 0,000. Karena nilai p -value $< 0,05$, maka dapat diartikan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Temuan ini menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi keluhan tidur yang sering dialami pada akhir kehamilan.

Secara fisiologis senam hamil merupakan layanan antenatal yang membantu ibu beradaptasi dengan perubahan dengan gerakan khusus dan relaksasi otot sehingga ibu merasa lebih nyaman. Senam hamil merupakan aktivitas fisik yang dilakukan selama masa kehamilan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan secara fisiologis. Kegiatan ini termasuk dalam bentuk olahraga terstruktur dengan gerakan khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Selain menjaga stamina, senam hamil juga berfungsi mendukung kesiapan mental dan fisik menjelang proses persalinan (Husin, 2020).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alita (2020), yang menunjukkan nilai kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil 4,3 dan sesudah dilakukan senam hamil meningkat menjadi 5,7 dengan nilai p -value 0,004, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil (Alita, R., 2020). Hal serupa juga ditemukan pada penelitian Susanti L (2020) yang menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III. Salah satu alternatif latihan fisik selama kehamilan adalah senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu mencapai kualitas tidur yang baik.

Faktor psikologis, fisiologis, dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur tidak bergantung pada seberapa banyak tidur yang didapatkan, tetapi faktor yang mempengaruhinya. Kualitas tidur dapat menunjukkan kemampuan seseorang untuk tidur dan seberapa banyak istirahat yang dibutuhkan. Ibu hamil di trimester ketiga kehamilan umumnya menderita insomnia sehingga kualitas tidur memburuk (Meidya dan Fatimah, 2021) dan penelitian Hollenbach, dkk. (2013) mengemukakan ibu hamil sering terbangun saat malam, insomnia, sering buang air kecil, sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat akhir kehamilan. Penyebab gangguan tidur ibu hamil juga karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin, sering terbangun karena ingin berkemih, dan nyeri punggung. Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil.

Ibu hamil sangat dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan, seperti senam hamil, untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan. Latihan selama kehamilan mengandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan dan mengurangi kecemasan melalui relaksasi fisik dan mental menerima informasi yang mempersiapkan ibu untuk mengalami apa yang terjadi selama persalinan dan kelahiran (Nila Marwiyah dan Sufi, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dan jurnal terkait bahwa pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil sesudah diberikan senam hamil selama 4x selama 2 minggu berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Dilihat dari nilai kualitas tidur ibu hamil sebelum intervensi mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi. Maka dari itu senam hamil dapat dijadikan strategi promotif dan preventif untuk mengatasi gangguan tidur ibu hamil. Intervensi ini dapat diterapkan dalam kelas ibu hamil di puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya sebagai bagian dari layanan antenatal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R (2020) "Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. In Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia (Vol. 4, Issue 1)."
- Alita, Riadinni (2020) Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia.
- Hollenbach, D. dkk. (2013) "Non-pharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review.," *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 57(3).
- Husin, F. (2020) Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti, Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta.
- Ismiyati dan Faruq (2020) "faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil."
- Luh, N. dkk. (2021) Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak Mengikuti Prenatal Yoga di Kabupaten Gianyar.
- Marwiyah, Nila dan Sufi, F. (2018) "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen," *Faletehan Health Journal*, 5(3), hlm. 123–128. Tersedia pada: www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ.
- Marwiyah, N dan Sufi, F. (2018) "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123–128. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ."
- National Sleep Foundation (2007) Excessive sleepiness and sleep. <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-related-problems/excessive-sleepiness-and-sleep> diakses tanggal 11 januari 2023 pukul 09.23.
- Rahayu, D.T. dan Hastuti, H. (2021) Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedangsewu Pare Kediri.
- Sanjaya, R. dkk. (2021) "Nomor 3, Agustus 2021. 2) Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan," Universitas Aisyah Pringsewu, 4.
- Smyka (2020) "Perbedaan gangguan tidur dan kebiasaan tidur ibu hamil."
- Sut (2016) "Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga."