
PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI KLINIK PISP TAHUN 2024

Andria⁽¹⁾, Siti Kodiyah Harahap⁽²⁾, Siti Nur Aini⁽³⁾

^(1,2,3) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia

email: andriaupp@gmail.com, sitikodiyahhrp@gmail.com, sitinuraini@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil pada trimester II dan III akan mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan yang salah satunya yaitu sulit tidur atau insomnia. Ibu mungkin mengalami kesulitan tidur karena aktivitas janin di dalam rahim pada malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam hamil terhadap penurunan tingkat insomnia pada ibu hamil trimester II dan III. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen *One group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Klinik PISP yang berjumlah 15 orang. Teknik sampling pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *proposive sampling* dengan kriteria yang telah dipilih. Sampel penelitian ini adalah 10 ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Klinik PISP. Berdasarkan hasil data uji statistik *T-Dependen* bahwa didapatkan hasil uji statistik dengan $P\text{-value } 0,0001 < 0,05$, yang artinya ada pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. Maka terbukti ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Klinik PISP. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bahwa adanya keterkaitan pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu hamil, Kualitas tidur, Senam hamil

ABSTRACT

Pregnant women in the second and third trimester will experience discomfort in pregnancy, one of which is difficulty sleeping or insomnia. Mothers may have difficulty sleeping due to fetal activity in the womb at night. This study aims to determine the effect of giving pregnant exercises on reducing the level of insomnia in second and third trimester pregnant women. This study used a pre-experimental design One group pretest-posttest design. The population of this study were all pregnant women who experienced sleep disorders at the PISP Clinic, totaling 15 people. The sampling technique in this study was carried out by taking samples, namely using proposive sampling techniques with selected criteria. The samples of this study were 10 pregnant women in the second and third trimesters in the PISP Clinic work area. Based on the results of the T-Dependent statistical test data, the statistical test results were obtained with a P-value of $0.0001 < 0.05$, which means that there is an effect of giving pregnant exercises on the sleep quality of pregnant women. So it is proven that there is an effect of pregnant gymnastics on the quality of sleep of pregnant women at the PISP Clinic. It is hoped that the results of this study can be an input or source of information and a basis of knowledge that there is a link between the influence of pregnant gymnastics on the quality of sleep in pregnant women.

Keywords : Pregnant women, sleep quality, pregnant gymnastics.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa dimana seorang wanita membawa embrio atau fetus didalam tubuhnya, masa kehamilan dimulai dari ovulasi sampai partus yaitu kira-kira 40 minggu (Fasiha dkk 2022). Pembagian kehamilan dibagi dalam 3 trimester: trimester I,

dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan (0-12minggu); trimester II, dimulai dari bulan keempat sampai enam bulan (13-28minggu); trimester III dari bulan tujuh sampai Sembilan bulan (29-42minggu).

Pada Trimester II ibu hamil akan mengalami perubahan dikarenakan janin semakin membesar. Trimester ke II biasanya rasa mual disertai muntah akan berkurang, mulai menikmati makanan yang ibu sukai dibandingkan dengan trimester I. Tetapi bukan berarti ibu di trimester ke II sudah mulai nyaman, sebab masih terdapat sebagian ketidaknyamanan yang kadang dialami oleh semua wanita hamil trimester II. Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III menyebabkan berbagai perubahan dan penyesuaian pada wanita. Perubahan sistem tubuh ibu selama kehamilan memerlukan penyesuaian, baik fisik maupun mental. Tekad ibu untuk menanggung ketidaknyamanan yang terkait dengan perubahan ini memerlukan penyediaan terapi atau obat. Jika ketidaknyamanan ini tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil, sehingga diperlukan sumber yang jelas tentang cara mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Sembelit, oedema atau bengkak, susah tidur, nyeri pinggang, sering buang air kecil, wasir, mulas (panas di perut), sakit kepala, sulit bernafas, dan varises adalah beberapa ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester ketiga (Fitriani and dkk 2022).

Insomnia adalah masalah tidur yang mempengaruhi ibu hamil ketika mereka cemas atau memiliki banyak pikiran negatif tentang kehamilan mereka. Masalah tidur ini dapat diperburuk dengan menjadi terlalu gembira. Akibatnya, wajar bagi para ibu untuk menghindari situasi yang membuat mereka sangat stres. Ibu mungkin mengalami kesulitan tidur karena aktivitas janin di dalam rahim pada malam hari. Mengajarkan ibu senam hamil, dan melakukan pijatan ringan pada bagian tubuh yang sakit seperti bagian dari pengobatan (Fitriani and dkk 2022).

Menurut WHO secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi ibu hamil di Asia diperkirakan 48,2% Afrika 57,1% 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 merasa sangat lelah selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga (Mongi 2022)

Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) menyampaikan gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Rata-rata ibu hamil yang mengalami gangguan tidur merupakan ibu hamil trimester III (Alvita and Anjar 2023).

Penurunan kematian ibu dan anak tidak dapat lepas dari peran pemberdayaan masyarakat, salah satunya dilakukan melalui pelaksanaan kelas ibu hamil dan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K). Kementerian Kesehatan menetapkan indikator persentase puskesmas melaksanakan kelas ibu hamil dan persentase puskesmas melaksanakan orientasi P4K sebagai upaya menurunkan kematian ibu dan kematian anak. Kelas ibu hamil merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca

persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (Kemenkes RI 2021)

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester II dan III yaitu senam hamil, karena senam hamil memiliki manfaat berupa membantu melatih pernafasan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mempercepat penyembuhan setelah persalinan dan membantu relaksasi sehingga ibu lebih mudah tidur. Upaya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil diperlukan guna mencegah resiko gangguan kesehatan pada ibu dan janin. Cara guna meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologi ataupun non farmakologi. Terapi non farmakologi banyak menjadi pilihan karena dianggap paling minimal menimbulkan efek samping.

Beberapa cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah prenatal yoga, relaksasi, aroma terapi, sleep hygiene ataupun *back massage*. Senam hamil dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan kondisi tertentu. Peregangan yang lembut pada senam ibu hamil dapat membantu meringankan ketidaknyamanan otot-otot panggul dan ekstermitas sehingga memberikan efek relaksasi yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur yang baik dan senam hamil memiliki kelebihan yaitu mudah dilakukan sendiri di rumah dan biaya yang murah (Alvita and Anjar 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Wirmayani dkk 2023) menjelaskan bahwa dari 16 responden terdapat perbedaan hasil, sebelum senam hamil ibu hamil dengan kualitas tidur <5 jam memiliki jumlah terbanyak (6 responden) sedangkan setelah senam hamil jumlah ibu hamil terbanyak dengan kualitas tidur >5jam (10 responden). Penelitian juga dilakukan oleh (Mardalena and Susanti 2022) tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil sebanyak 19 orang (57,57%) mengalami permasalahan tidur sedang dan 10 orang (30,30%) mengalami masalah tidur yang berat sebelum diberikan intervensi. Perubahan yang signifikan terjadi setelah dilakukan intervensi senam hamil 6 kali dalam 3 minggu dengan hasil sebanyak 18 orang (54,54%) mengalami gangguan tidur ringan dan 2 orang (6,06%) masih mengalami kualitas tidur berat.

Dampak gangguan pola tidur jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan maka dikhawatirkan bayi yang akan dilahirkan memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur dan melemahnya system kekebalan tubuh bayi. Selain itu juga gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya (Mardalena and Susanti 2022).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan terdapat total 15 ibu hamil trimester II dan III di Klinik PISP, 10 diantaranya sering mengalami gangguan tidur. Hal ini dikarenakan meningkatnya frekuensi buang air kecil, kram perut, sakit pinggang, selain itu juga sering mengalami kecemasan, rasa takut, khawatir akan kehamilan dan proses persalinan, dan ibu hamil juga tidak mengetahui bahwa senam hamil dapat membantu ibu hamil dalam memperbaiki kualitas tidur yang buruk menjadi kualitas tidur yang baik.

Mengingat pentingnya manfaat senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil dan memperbaiki kualitas tidur yang kurang baik menjadi kualitas yang baik. Oleh karena itu maka peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik PISP Tahun 2024”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen *One group pretest- posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di Klinik PISP yang mengalami gangguan tidur berjumlah 15 orang. Sampel penelitian ini adalah 10 ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Klinik PISP. Pemilihan sampel dengan teknik pengambilan sampel *proposive sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket (wawancara) kepada ibu menopause untuk mengetahui kualitas tidur. Sedangkan untuk mengukur kualitas tidur pada ibu menopause digunakan alat ukur KSPBJ- IRS (kelompok studi *psikiatrik biologik jakarta insomnia rating scale*). Penelitian ini dilakukan di Klinik PISP dan dilaksanakan pada Juli tahun 2024. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat yang menggunakan *uji T Dependent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan senam hamil di Klinik PISP

Variabel	Mean	Std.deviation	Min-Max
Kualitas Tidur sebelum dilakukan senam hamil	18.60	2.757	15-23
Kualitas Tidur setelah dilakukan senam hamil	5.80	2.860	2-9

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 1, menunjukkan nilai mean pretest dan posttest, di mana rata-rata pretest kualitas tidur pada ibu hamil yaitu 18.60 kemudian mengalami penurunan rata-rata kualitas tidur pada saat posttest yaitu 5.80 yang berarti terjadi penurunan sebesar 12,80.

b. Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Klinik PISP

Variabel	N	Mean	Std.Deviation	Lower	Upper	P-Value
Kualitas Tidur Sebelum dilakukan- Setelah dilakukan	10	12.800	4.290	9.731	15.869	0.0001

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 2, Menunjukkan bahwa didapatkan hasil uji statistik dengan uji T- Dependen P-value $0,0001 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi senam hamil terhadap meningkatkan kualitas tidur ibu hamil di Klinik PISP.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Klinik PISP dengan subjek penelitian adalah ibu hamil yang mengalami insomnia sebanyak 10 responden, seluruh responden yang ada dalam penelitian ini mengalami insomnia, dan untuk mengetahui tingkat insomnia dilakukan wawancara yang berpedoman pada kuesioner yaitu KSPBJ- IRS (kelompok studi psikiatri biologi jakarta insomnia rating scale). Cara pengambilan data pada penelitian ini adalah secara langsung dari responden (data primer) dengan cara menjawab pertanyaan kuesioner KSPBJ-IRS pretest dan posttest yang diberikan oleh peneliti posttest dilakukan setelah 2 minggu pelaksanaan senam hamil.

Berdasarkan hasil uji statistik T-Dependen bahwa didapatkan hasil uji statistik dengan uji T-Dependen P-value $0,0001 < 0,05$, yang artinya ada pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. Berdasarkan Kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil diketahui bahwa sebelum dilakukan perlakuan seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan sesudah senam hamil sebagian besar responden mengalami kualitas tidur baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a di terima, maka terbukti ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Klinik PISP.

Menurut beberapa penelitian seperti penelitian (Alvita and Anjar 2023) senam hamil memiliki manfaat berupa membantu melatih pernafasan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mempercepat penyembuhan setelah persalinan dan membantu relaksasi sehingga ibu lebih mudah tidur. Upaya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil diperlukan guna mencegah resiko gangguan kesehatan pada ibu dan janin. Cara guna meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologi ataupun non farmakologi. Terapi non farmakologi banyak menjadi pilihan karena dianggap paling minimal menimbulkan efek samping. Beberapa cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah senam hamil, relaksasi, aroma terapi, sleep hygiene ataupun back massage Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mardalena and Susanti 2022) dengan judul “pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III” dan diperoleh hasil rata-rata sebelum dilakukan intervensi senam hamil rata-rata kualitas tidur responden yaitu 12,39 dan setelah dilakukan intervensi yaitu 5,44 dan p-value 0,000 yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga didukung dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (F and Sufi 2018) tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III menyebutkan bahwa senam hamil yang dilakukan selama 6 kali memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai p (0,000) yang artinya ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III.

Menurut Thirsa Mongi (2022) senam hamil yang berupa gerakan – gerakan yang dilakukan saat kehamilan 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..

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 10 responden tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik PISP diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata – rata kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil yaitu 18.60 standar deviasi 1.606
2. Rata – rata kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sesudah dilaksanakan senam hamil yaitu 5.80 standar deviasi 2.860
3. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Paired Sample T - Test menunjukkan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$) bahwa didapatkan hasil uji statistik dengan uji T-Dependen $P\text{-value } 0,0001 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap meningkatkan kualitas tidur ibu hamil di Klinik PISP.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvita, Damayanti, and Nurrohmah Anjar. 2023. “Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Plumbungan.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2 (9): 154–62.
- F, Marwiyah N, and Firri Sufi. 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): 123–28.
- Fasiha dkk. 2022. *Modul Senam Hamil*. Maluku: Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Fitriani, Aida, and dkk. 2022. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. DIII Kebid. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Kemenkes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mardalena, and Lilis Susanti. 2022. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.” *Jurnal 'Aisyiyah Medika* 7 (2): 99–108.
- Mongi, Thirsa. 2022. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kema Minahasa Utara.” *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik* 10 (2): 441–48.
- Wirmayani dkk. 2023. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan TM III Di PMB Wrima Deli Serdang Tahun 2022.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 3 (1): 33–38.