
THE EFFECT OF PREGNANT EXERCISES AND QUALITY OF SLEEP FOR PREGNANT MOTHERS AT UPT PUSKESMAS SOOKO, MOJOKERTO REGENCY

SENAM HAMIL DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI UPT PUSKESMAS SOOKO KABUPATEN MOJOKERTO

Sri Wardini Puji Lestari¹, Zulfa Rufaida², Ika Yuni Susanti³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

Korespondensi (e-mail): sriwardinipujilestari@gmail.com¹; zulfarufaida@gmail.com²;

ikayunisusanti@gmail.com³

ABSTRACT

Background & Objective: Pregnancy often causes disturbances in sleep patterns, both in terms of the duration and quality of sleep, this is caused by psychological and physical changes in pregnant women. The purpose of this study was to determine the relationship between pregnancy exercise and the quality of sleep of pregnant women at the UPT Puskesmas Sooko, Mojokerto Regency. **Method:** The type of research used in this research is correlational by using cross sectional design. Independent variables of pregnancy exercise and the dependent variable on the quality of sleep of pregnant women. The sampling technique used was simple random sampling with a population of 32 respondents and a sample size of 30 respondents. Data were collected during February - March 2020, the instruments used were interviews and questionnaires. The analysis technique used the chi square test. **Results:** The results of this study were 22 pregnant women who did not exercise (73.3%), 13 people who experienced poor sleep quality (43.7%). The results of the Fisher's exact statistical test showed $p = 0.04$ and $\alpha = 0.05$, it was stated $p < \alpha$, (H_1 was accepted), meaning that there was a relationship between pregnancy exercise and the quality of sleep of pregnant women. **Conclusion:** As it is known that pregnancy exercise affects the quality of sleep for pregnant women, it is necessary to improve services during ANC regarding pregnancy exercise services to improve the quality of sleep for pregnant women.

Keywords: Pregnancy Exercise, Sleep Quality, Pregnant Woman

ABSTRAK

Latar Belakang & Tujuan: Kehamilan sering menyebabkan gangguan pola tidur, baik menyangkut durasi maupun kualitas tidurnya, ini disebabkan oleh perubahan-perubahan psikis maupun fisik pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini Mengetahui hubungan Senam Hamil dengan Kualitas tidur ibu hamil di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan penelitian ini adalah korelasional. menggunakan rancangan cross sectional. Variabel independen senam hamil dan variabel dependen kualitas tidur ibu hamil. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling dengan jumlah populasi 32 responden dan jumlah sampel 30 responden. Data dikumpulkan selama bulan Februari-Maret 2020 instrumen yang digunakan adalah kusioner melalui teknik wawancara. Teknik analisis statistik melalui uji chi square. **Hasil:** Hasil penelitian ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 22 orang (73,3%), ibu hamil yang mengalami kualitas tidur kategori buruk 13 orang (43,7%). Hasil uji statistic melalui analisis *fisher's exact* menunjukkan nilai $p = 0,04$ dan $\alpha = 0,05$ maka dinyatakan $p < \alpha$, sehingga disimpulkan terdapat hubungan secara statistik antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil **Kesimpulan:** senam hamil mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil maka diperlukan upaya peningkatan pelayanan selama ANC tentang pelayanan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kualitas Tidur, Ibu Hamil

1. PENDAHULUAN

Gangguan tidur merupakan kelainan dari pola tidur seseorang, hal ini akan mempengaruhi kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan. Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit seperti hipertensi dan penyakit jantung. Kehamilan sendiri sering menyebabkan gangguan pola pada umumnya tidur. Baik menyangkut durasi maupun kualitas tidurnya, ini disebabkan oleh perubahan-perubahan psikis maupun fisik pada ibu. Ditambah lagi sebelumnya pada saat masih remaja, ibu sudah mempunyai riwayat insomnia, sehingga keluhan gangguan tidur ini manifestasinya lebih menonjol saat hamil.

Perubahan hormon dan fisik selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan pada tidur dan kualitas tidur. Faktor psikologis juga mempunyai pengaruh penting terhadap kemampuan untuk bisa memulai dan mempertahankan tidur. Kecemasan dan depresi yang dialami seseorang dapat mengganggu pola tidur. Stress emosional dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frekuensi ketika tidak bisa tidur. Penelitian dari National Sleep Foundation (2007) menyebutkan bahwa 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Serta, menurut data hasil survey National Sleep Foundation 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur Secara naluriah, wanita hamil akan berusaha beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut. Dan, adakalanya beberapa wanita hamil tidak mulus dalam proses adaptasi tersebut. Saat-saat seperti ini dukungan moral dan support dari suamilah yang paling mujarab (Novani, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dheska Arthyka Palifiana, Sri Wulandari dengan judul Analisis Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati periode Maret- Mei 2018 bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebagian besar dalam kategori buruk sebanyak 74,6%. Menurut penelitian Amelia putri 2020 tentang Penyebab Susah tidur saat Hamil. Ibu hamil sering mengalami gangguan tidur pada trimester I dan III, Dr. Jill Powell, asisten profesor di Departemen Obstetri, Ginekologi, dan Kesehatan Wanita di St. Louis University School of Medicine, menyatakan bahwa pada insomnia saat trimester ketiga disebabkan beberapa hal, yaitu perubahan hormonal kehamilan, sering buang air kecil, heartburn, kram kaki, metabolisme naik yang membuat tubuh bekerja ekstra keras, sulit merasa nyaman dengan janin yang bertambah besar, kecemasan pra-kelahiran, dan kelelahan. Sedangkan insomnia pada ibu hamil trimester pertama dikarenakan ibu mudah lelah dan peningkatan hormone progesterone.

Menurut Psikolog pengobatan tidur Cleveland Clinic Michelle Drerup olah raga memiliki manfaat yang efektif seperti obat tidur. Olah raga bisa dilakukan diluar ruangan dan didalam ruangan, keduanya memberi manfaat yang sama. Adapun manfaat dari olah raga dapat mengurangi stress dan kecemasan yang bisa berdampak buruk pada kualitas tidur, saat olah raga otak akan melepaskan bahan kimia perasaan nyaman untuk melawan stress dan kecemasan. Selain itu olah raga juga membuat tubuh lelah sehingga menyebabkan tidur lebih nyenyak (Anonim, 2020). Olahraga yang diperuntukkan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya seperti senam hamil. Senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik. Ibu hamil akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh.

Olah raga pada saat kehamilan sanga dianjurkan, karena dapat mengurangi rasa nyeri di punggung, susah makan, pembengkakan yang diakibatkan kehamilan, membuat mudah tidur dan meningkatkan kesehatan. Selain itu olah raga juga dapat mengurangi resiko penyakit diabetes dan hipertensi akibat kehamilan. Manfaat utama dari berolah raga saat hamil adalah membantu dalam

persalinan dengan meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot-otot. Masa persalinan akan menjadi lebih singkat Olahraga atau latihan fisik untuk ibu hamil sebaiknya jangan berlebihan , lakukan pemanasan sebelum memulai olah raga, hindari posisi terlentang, overheating (Anonim, 2021). Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan Senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian adalah di wilayah Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto dan dilaksanakan pada Bulan Februari – Maret 2020.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto Pada Bulan Februari – Maret 2020 dengan jumlah 32 Sampel yang digunakan adalah 30 ibu hamil di wilayah Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto Pada Bulan Februari – Maret 2020 dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*.

2.3 Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan Analitik dengan pendekatan cross sectional ,yaitu merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu)

2.4 Pengumpulan dan Analisis Data

Teknik pengumpulan data dengan memakai Data Primer yang diperoleh dari wawancara responden dan data sekunder dari catatan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yang dimiliki oleh responden. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji statistik *chi square* dengan nilai $\alpha = 0.05$.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Karakteristik Responden

Berikut merupakan gambaran karakteristik responden dalam penelitian:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi (f) (n = 30)	Persentase (%)
1	Pendidikan		
	SD - SLTP	16	53,3
	SLTA	13	43,4
	PT	1	3,3
2	Pekerjaan		
	Bekerja	18	60
	Tidak bekerja	12	40
3	Usia		
	< 20 tahun	2	6,7
	20 – 35 tahun	19	63,3
	> 35 tahun	9	30
4	Usia Kehamilan		
	Trimester I	2	6,7
	Trimester II	9	30
	Trimester III	19	63,3

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil memiliki tingkat pendidikan SD – SLTP yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Disamping itu diuraikan bahwa rata-rata ibu hamil bekerja yaitu 18 orang (60%), rata-rata ibu hamil yang menjadi responden penelitian berusia 20 – 35 tahun yaitu 19 orang (63,3%) dan rata-rata ibu hamil memiliki usia kehamilan trimester III yaitu 19 orang (63,3%).

3.2 Data Khusus

Berikut merupakan uraian distribusi frekuensi berdasarkan senam hamil dan kualitas tidur:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Senam Hamil dan Kualitas Tidur

No	Variabel	Frekuensi (f) (n = 30)	Persentase (%)
1	Senam Hamil		
	Senam	8	26,7
	Tidak senam	22	73,3
2	Kualitas Tidur		
	Baik	5	16,7
	Sedang	12	43,4
	Buruk	13	43,3

Berdasarkan uraian tabel 2, data menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil tidak melakukan senam hamil yaitu 22 orang (73,3 %) dan sebanyak (43,3%) responden mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu sebanyak 13 orang.

Tabel 3. Analisis Senam Hamil dengan Kualitas Tidur di wilayah UPT Puskesmas Sooko, Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

Senam Hamil	Kualitas tidur						Total	
	Baik		Sedang		Buruk		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Senam	5	16,7	3	10	0	0	8	26,7
Tidak Senam	0	0	9	30	13	43,3	22	73,3
Total	5	16,7	12	40	13	43,3	30	100

Berdasarkan tabel 7 di atas didapatkan responden sejumlah 30 orang dengan tabulasi silang antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil, sebagian kecil reponden yang senam hamil dengan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 5 orang (16,7%) dan sebagian kecil responden yang tidak senam hamil dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Berdasarkan uji fixer exact diperoleh hasil perhitungan dengan nilai signifikan p-value 0,004 sedangkan $\alpha = 0,05$, oleh karena nilai signifikan lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka H1 diterima dengan demikian terdapat hubungan secara statistik antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil.

4. PEMBAHASAN

4.1 Kejadian Senam Hamil

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil di wilayah Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto rata – rata responden tidak melakukan senam hamil yaitu 22 orang (73,3 %). Senam hamil adalah suatu terapi gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik

maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan. Inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernapasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat detik-detik kelahiran sibayi, sang ibu bisa rileks dan menguasai keadaan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Depkes RI, 2009 & Rastegari, 2005 dikutip Yuliasari, 2010).

Beragam manfaat senam hamil secara teratur diantaranya yaitu memperkuat otot dan sendi, memperkuat jantung dan paru-paru, membuat tidur lebih nyenyak, menurunkan risiko berat badan naik secara berlebihan, mengurangi nyeri pada tulang belakang atau nyeri punggung, mendukung tumbuh kembang janin. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dheska Arthyka Palifiana, Sri Wulandari dengan judul Analisis Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati periode Maret- Mei 2018 bahwa sebagian besar ibu hamil tidak pernah mengikuti senam hamil sebanyak 48 responden (67,6%)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Meratu Megasari dengan judul Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu hamil trimester III di RB Fatmawati periode Februari – Maret 2015 didapatkan 44,7% ibu hamil mengikuti senam dan 55,3% ibu hamil tidak mengikuti senam hamil. Bila dilihat dari data umum responden bahwa dari 30 responden 53,3% memiliki pendidikan SD – SLTP 53,3% responden berstatus bekerja sebanyak 60%. Semakin tinggi pendidikan maka akan semakin baik pula pengetahuannya. Pengetahuan sendiri merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Notoatmojo, 2010), selain itu ibu hamil banyak yang bekerja di perusahaan swasta mulai pukul 07,30 – 16.00. Berdasarkan wawancara yang dilakukan saat pengambilan data mengatakan tidak mengikuti senam hamil dikarenakan ibu tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengikuti kegiatan senam hamil karena harus bekerja dan ibu hanya memeriksakan kehamilan di waktu luang saat libur bekerja hari minggu di bidan praktik.

4.2 *Kualitas Tidur Ibu Hamil*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil di wilayah Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto sebagian kecil ibu hamil mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu 13 orang (43,3 %). Kualitas tidur adalah suatu ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan kualitas tidur dan merasa rileks setelah terbangun dari tidur. Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Delaune & Ladner, 2011). Kualitas tidur menurut Hidayat (2006), adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Persepsi mengenai kualitas tidur itu sangat bervariasi dan individual yang dapat dipengaruhi oleh waktu yang digunakan untuk tidur pada malam hari atau efisiensi tidur. Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa muda adalah 80-90% . (Suryani, 2004). Manusia dapat mengembangkan aktivitasnya sesuai dengan kualitas tidur yang dialaminya karena adanya tidur dengan tahapan-tahapannya. Dengan siklus tidur-bangun itu maka manusia dapat memelihara kesegarannya, kebutuhan dan metabolisme seluruh tubuh sepanjang usianya (Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia, 2006).

Berdasarkan penelitian Sukorini (2017) tentang hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, didapatkan hasil 14% responden tidak ada

gangguan, 78% gangguan fisik ringan, 8% gangguan fisik berat, responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 47,2% dan kualitas tidur buruk sebanyak 52,8%.

Berdasarkan penelitian Diana S Sihombing (2020) tentang kualitas tidur dan aktivitas ibu hamil trimester III, didapatkan hasil ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk (84,3%) dan ibu hamil memiliki aktivitas sedang (68,6%). Penyebab gangguan tidur pada ibu hamil diantaranya yaitu peningkatan frekuensi buang air kecil, hal ini terjadi karena berkurangnya kapasitas kandung kemih akibat dari uterus yang membesar seiring dengan usia kehamilan tua dan bagian presentasi janin bagian bawah yang semakin mencapai panggul. Hal tersebut mengakibatkan kandung kemih semakin tertekan sehingga kandung kemih cepat penuh dengan kapasitas yang berkurang. Bahkan ibu hamil sering terbangun di malam hari untuk berkemih. Kondisi terbangun tersebut menjadi salah satu penyebab berkurangnya durasi tidur yang berakibat pada kualitas tidur buruk (Reeder dkk, 2011). Kondisi tersebut memang mengganggu tetapi frekuensi buang air kecil tersebut akan kembali normal saat ibu hamil sudah melahirkan (Nirwana, 2017).

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 kebelakang. 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 (Nirwana, 2017). 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 Universitas Sumatera Utara 26 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 (Reeder dkk, 2011).

Kehamilan trimester III merupakan masa penantian kelahiran bayi. Memasuki fase ini, ibu hamil mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan akan semakin meningkat karena mendekati persalinan dan selalu memikirkan kelahiran bayi yang akan lahir nantinya sehingga ibu hamil akan sulit memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari (Wardani dkk, 2018). Kecemasan tersebut muncul karena adanya stresor yang dapat merangsang sistem saraf simpatis dan modula kelenjar adrenal sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon adrenalin (efinefrin) yang mampu meningkatkan ketegangan pada ibu hamil sehingga ibu hamil akan gelisah dan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil trimester III kesulitan untuk tidur (Suryani & Handayani, 2018)

4.3 Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden sejumlah 30 orang dengan tabulasi silang antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil, sebagian kecil reponden yang senam hamil dengan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 5 orang (16,7%) dan sebagian kecil responden yang tidak senam hamil dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Berdasarkan uji fixer exact diperoleh hasil perhitungan dengan nilai signifikan $\chi^2 = 0,004$ sedangkan $\alpha = 0,05$. Oleh karena nilai signifikan lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka H1 diterima dengan demikian ada hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil.

Olahraga merupakan salah satu jenis terapi aktivitas. Olahraga merupakan salah satu cara penting untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan segar. Olahraga yang dapat dilakukan beragam, seperti berjalan kaki, jogging, berlari, senam aerobik, dan jenis latihan fisik lainnya. Olahraga juga akan meningkatkan semangat hidup, gairah, maupun kebugaran secara keseluruhan. Menurut Psikolog pengobatan tidur Cleveland Clinic Michelle Drerup olah raga memiliki manfaat yang efektif seperti obat tidur. Olah raga bisa dilakukan diluar ruangan dan didalam ruangan, keduanya memberi manfaat yang sama. Adapun manfaat dari olah raga dapat mengurangi stress dan kecemasan yang bisa berdampak buruk pada kualitas tidur, saat olah raga otak akan melepaskan bahan kimia perasaan nyaman untuk melawan stress dan kecemasan. Selain itu olah raga juga membuat tubuh lelah sehingga menyebabkan tidur lebih nyenyak (Anonim, 2020).

Olahraga yang diperuntukkan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya seperti senam hamil. Senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik. Ibu hamil akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh. Olah raga pada saat kehamilan sanga dianjurkan, karena dapat mengurangi rasa nyeri di punggung, susah makan, pembengkakan yang diakibatkan kehamilan, membuat mudah tidur dan meningkatkan kesehatan. Selain itu olah raga juga dapat mengurangi resiko penyakit diabetes dan hipertensi akibat kehamilan. Manfaat utama dari berolah raga saat hamil adalah membantu dalam persalinan dengan meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot-otot. Masa persalinan akan menjadi lebih singkat Olahraga atau latihan fisik untuk ibu hamil sebaiknya jangan berlebihan , lakukan pemanasan sebelum memulai olah raga, hindari posisi terlentang, overheating (Anonim, 2021).

Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Risky Amalia Prabu dengan judul Pengaruh Pemberian Senam hamil Terhadap Kuaitas tidur Ibu hamil Trimeste III di Mommies Clinic Surakarta tahun 2018 dengan hasil dari 10 responden kelompok control dan 10 responden kelompok perlakuan didapatkan ada pengaruh positif dengan pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur. Menurut Muhimah, N dan A. Safe'i, (2010) dikutip dalam Puspitasari (2012) tujuan senam hamil diantaranya: melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dlam proses mekanisme persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament, dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, memebentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantumengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam persalinan, membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis, melonggarkan persendian, yaitu persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan, dapat mengatur diri kepada ketenangan, penguatan otot-otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang semakin lama makin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, mencegah varises, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil, memperpanjang nafas, karena seiring bertambah besarnya janin, maka dia akan mendesak isi perut kearah dada. Hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal.

Melalui senam hamil ibu akan diajak berlatih agar nafasnya lebih panjang dan tetap rileks, latihan pernafasan khusus yang disebut panting quick breathing terutama dilakukan setiap saat perut

terasa kencang, latihan mengejan. Latihan ini khusus untuk menghadapi persalinan, agar mengejan secara benar sehingga bayi dapat lancar keluar dan tidak tertahan di jalan lahir. Kualitas kondisi ibu saat kehamilan banyak di pengaruhi perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya. Secara fisiologis keluhan tidur yang dialami ibu hamil disebabkan oleh pertumbuhan janin dan pergerakan janin yang dapat menekan kandung kemih sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil, beban tubuh yang semakin berat sehingga dapat merubah struktur tulang belakang sehingga ibu hamil dapat merasakan ketidaknyamanan di daerah pinggang, begitu juga di bagian ekstremitas yang terkadang ibu hamil suka mengalami kram. Kondisi ini juga dapat menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, yang terkadang perubahan fisik yang dialaminya dapat menimbulkan kecemasan, dan kekhawatiran saat menghadapi persalinan, hal ini yang terkadang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Pilliteri, 2010).

Menurut Dewi (2012) faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinfrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.
2. Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Individu yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari pada biasanya. Siklus bangun-tidur selama sakit juga dapat mengalami gangguan.
3. Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Tidak adanya stimulus tertentu atau adanya stimulus yang asing dapat menghambat upaya tidur. Contoh, temperatur yang tidak nyaman atau ventilasi yang buruk dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seiring waktu individu bisa beradaptasi dan tidak lagi terpengaruh dengan kondisi tersebut.
4. Aktivitas yang tinggi membutuhkan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energinya yang telah dikeluarkan. Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.
5. Gaya hidup, individu yang sering berganti jam kerja harus mengatur aktivitasnya agar bisa tidur pada waktu yang tepat.
6. Stimulan dan alkohol kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang SSP sehingga dapat mengganggu pola tidur. Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur REM. Pengaruh alkohol yang telah hilang dapat menyebabkan individu sering kali mengalami mimpi buruk.
7. Diet, penurunan berat badan dikaitkan dengan penurunan waktu tidur dan seringnya terjaga di malam hari. Penambahan berat badan dikaitkan dengan peningkatan total tidur dan sedikitnya periode terjaga di malam hari.
8. Merokok, nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki efek stimulasi pada tubuh. Perokok sering kali kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun di malam hari.
9. Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hipnotik dapat mengganggu tahap III dan IV tidur NREM, *betablocker* dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk, sedangkan narkotik (misalnya: meperidin hidroklorida dan morfin) diketahui dapat menekan tidur REM dan menyebabkan seringnya terjaga di malam hari.
10. Motivasi, keinginan untuk tetap terjaga terkadang dapat menutupi perasaan lelah seseorang. Perasaan bosan atau tidak adanya motivasi untuk terjaga sering kali dapat mendatangkan kantuk.

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Persepsi mengenai kualitas tidur itu sangat bervariasi dan individual yang dapat dipengaruhi oleh waktu yang digunakan untuk tidur pada malam hari atau efisiensi tidur. Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa muda adalah 80-90% (Suryani, 2004).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Rata – rata responden ibu hamil tidak melakukan senam hamil yaitu 22 orang (73,3 %). Sebagian kecil responden ibu hamil mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu 13 orang (43,3 %). Ada hubungan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil dengan p -value=0,004.

5.2 Saran

Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Bagi tenaga kesehatan (Bidan atau Dokter) diharapkan agar lebih meningkatkan motivasi dan pendidikan kesehatan tentang senam hamil dan dampak yang ditimbulkan dari senam hamil yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil, serta selalu meningkatkan kualitas pelayanan utamanya saat *Ante Natal Care*.
- b) Bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian selanjutnya dalam melakukan pengkajian materi yang berkaitan senam hamil dan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A. Alimul. 2010. Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2011. Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, Aziz A. dan Uliyah, M. (2012). Kebutuhan Dasar Manusia. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Huliana, Mellyna. (2007). Panduan Menjalani Kehamilan Sehat. Jakarta: Puspa Swara.
- Intan, Nurdiana. 2011. Posisi tidur sebagai tips sehat ibu hamil <http://tipsibuhamil.com/kualitas-posisi-tidur-sebagai-tips-sehat-ibu-hamil-muda>
- Ismayani, Dewi. 2012. Istirahat Tidur <http://forbetterhealth.wordpress.com/2008/12/22/konsep-dasar-istirahat-dan-tidur/>
- Komalasari, D., Maryati, I., Koeryaman, M.T. (2014). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran Bandung. (www.google-cendekia.com diakses pada 26 Februari 2015.)
- Miratu Megasari (2015) Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung di RB Fatmawati. Prodi Ilmu Kebidanan STIKES Hang Tuah Pekanbaru.(Jurnal <http://jurnal.stikes-hangtuah.ac.id> diakses pada tanggal 25 Juli 2020)
- Muhimah, (Nanik. 2010). Senam Hamil Khusus Ibu Hamil. Jogjakarta: Powerbook
- Masrony, 2013. Posisi Tidur Ibu Hamil. <http://masrony.wordpress.com>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka cipta
- Notoadmojo, Soekidjo. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika

- Nursalam. (2013). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Neonatal, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka (2002) Ilmu Kebidanan, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Prasadja Andreas. (2009). “Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar”. Jakarta: Hikmah
- Puspitasari, Ratih Yanuar. (2012). “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Jambu Kulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten. Karya Tulis Ilmiah: Stikes Kusuma Husada Surakarta. (<http://www.google.com> diakses pada tanggal 2 maret 2015).
- Prawirohardjo, S. (2002) Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan
- Riski amalia Prabu (2018) “ Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas tidur Ibu Hamil Treimester II di Mommies Clinic Surakarta” Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (eprint.ums.ac.id di akses pada tanggal 27 Juli 2020)
- Suratih,Nyoman hartati, Ni wayan yuniarti (2013) ” Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Kelurahan Baler bale Agung Denpasar“ Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar (politekkes-denpasar.ac.id di akses pada tanggal 20 Juli 2020)