**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERANG
KABUPATEN GARUT TAHUN 2018**

OLEH

Kintan Yulianti Avifah¹, Dede Gantini², Helmi Diana³

A. ABSTRACT

Masa kehamilan dan sesudah melahirkan merupakan masa yang rawan bagi seorang wanita untuk mengalami gangguan tidur, gangguan tidur yang dialami oleh sebagian besar ibu hamil disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 orang ibu hamil trimester III 4 diantaranya mengalami durasi tidur rendah (5-6 jam), 5 orang mengalami durasi tidur sedang (7-8 jam), dan 1 orang dengan durasi tidur tidak baik (9-10 jam). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut yang berjumlah 100 ibu hamil, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Stratified Random Sampling yaitu sebanyak 50 orang.

Hasil menunjukkan bahwa Sebelum dilakukan senam hamil sebagian besar pada kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang (66,0%). Sesudah dilakukan senam hamil seluruhnya 50 orang (100%) ada pada kategori baik. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil daripada nilai α (0,05), maka H_0 ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut tahun 2018.

Senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hendaknya ibu hamil selalu melakukan gerakan atau senam hamil yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu terutama kualitas tidur ibu.

Kata Kunci : Senam hamil, kualitas tidur
Daftar Pustaka : 47 (2006 – 2016)

B. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu perubahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu dan selanjutnya dapat dijelaskan tingkat pertumbuhan dan besarnya janin sesuai usia kehamilan, pada setiap dilakukan pemeriksaan kehamilan (Muhimah dan Safe'I, 2010). Penelitian yang dilakukan University of Pittsburgh School of Medicine menunjukkan, kualitas dan kuantitas tidur yang buruk akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk menangkal penyakit pun akan berkurang. Hal ini akan memperbesar risiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lain. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Field T, 2007).

Gangguan tidur yang dialami oleh sebagian besar ibu hamil disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan yang mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil sehingga menimbulkan berbagai keluhan-keluhan yang mempengaruhi tidur. Perubahan fisiologis ini dimulai pada saat terjadi proses nidasi yang oleh beberapa tubuh wanita direpson sebagai benda asing. Wanita yang hamil muda akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Rasa mual dan muntah ini akan berkurang

sampai trimester pertama berakhir. Pada trimester kedua tubuh sudah mulai beradaptasi dan rasa mual dan muntah sudah mulai berkurang. Akan tetapi pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, peningkatan anatomis dan peningkatan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Venkata & Venkateshiah 2009).

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil adalah dengan dilakukan asuhan antenatal. Pemeriksaan antenatal (*antenatal care*) merupakan pengawasan sebelum kelahiran yang dilakukan oleh tenaga medis pada ibu hamil untuk memastikan ibu dan janin dalam keadaan sehat. *Antenatal care* mencakup beberapa pemeriksaan diantaranya adalah timbang berat badan, pemeriksaan leopold, pemberian imunisasi TT, pemberian tablet zat besi, tes terhadap penyakit menular seksual, senam hamil hingga pemberian tambahan informasi seputar kehamilan dan rencana persalinan (Manuaba, 2010).

Gangguan tidur pada ibu hamil dapat diatasi dengan beberapa upaya. Upaya-upaya untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil antara lain dengan olahraga, mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (*sleeping education*) dan latihan relaksasi (Hegard, 2010). Olahraga yang diperuntukkan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Olahraga ini bisa bersifat individual seperti jalan-jalan pagi hari atau olahraga yang bersifat kelompok seperti senam hamil. Jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil.

Senam hamil adalah terapi latihan gerak terstruktur untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Maryunani & Sukaryati, 2011).

Wanita hamil dianjurkan melakukan senam hamil selama masa kehamilan karena senam hamil dianggap sebagai latihan relaksasi yang efektif mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa selama masa kehamilan seringkali ibu hamil diharuskan untuk mampu beradaptasi dengan perubahan fisik maupun fisiologisnya yang mana perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ketidaknyamanan pada masa kehamilan. Penurunan kualitas tidur merupakan sebuah ketidaknyamanan yang kerap kali dialami oleh sebagian besar ibu hamil, namun beberapa ibu hamil menganggap bahwa gangguan tidur merupakan masalah biasa yang dalam penanganannya pun hanya menggunakan perawatan seadanya. Senam hamil merupakan salah satu pelayanan antenatal yang memiliki tujuan baik bagi kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan, persalinan, bahkan hingga pasca persalinan, maka secara tidak langsung dapat kita ketahui bahwa senam hamil juga memiliki manfaat untuk mengurangi atau mengatasi keluhan-keluhan selama masa kehamilan.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 13-15 November 2017 di BPM Bidan. I Desa Sukamaju Kecamatan Kersamanah Kabupaten Garut

didapatkan data melalui wawancara pada 10 ibu hamil trimester III diantaranya 4 ibu hamil mengalami durasi tidur rendah (5-6 jam), 5 ibu hamil mengalami durasi tidur sedang (7-8 jam) dan 1 ibu hamil dengan durasi tidur baik (9-10 jam).

Berdasarkan beberapa fenomena diatas, dapat kita ketahui betapa pentingnya senam bagi ibu hamil. Dilihat dari banyak manfaatnya maka peneliti ingin mengetahui lebih mendalam tentang “Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut”.

C. METODE

Pada penelitian ini akan dilakukan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan kuesioner pengukuran kualitas tidur untuk mengetahui keadaan subjek sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan sehingga hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut dimana berdasarkan data terdapat 100 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah populasi ibu hamil trimester III yang didapatkan setelah memilih ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut:

Kriteria Inklusi diantaranya:

1. Ibu hamil trimester III (28-40 minggu).
2. Ibu hamil trimester III yang belum pernah melakukan senam hamil

Kriteria Eksklusi diantaranya :

Ibu hamil trimester III yang memiliki kontraindikasi terhadap senam hamil.

Teknik pengambilan sampel dengan *Stratified Random Sampling*, sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada ibu hamil trimester III sebanyak 50 responden. Teknik analisis data menggunakan Uji *t-test*.

D. HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Baik	15	30,0	50	100
Sedang	33	66,0	0	0
Buruk	2	4,0	0	0
Jumlah	50	100	0	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil sebagian besar pada kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang (66,0%). Sesudah dilakukan senam hamil seluruhnya 50 orang (100%) ada pada kategori baik.

Tabel 2

Hasil Uji Statistik Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut

	Mean	Std	t hit	Df	Sig
Kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil	9,24	4,8	13,539	49	0,000

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai signifikan yang diperoleh 0,000 lebih kecil daripada nilai α (0,05), maka H_0 ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut tahun 2018.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil pada kategori sedang, hal ini disebabkan karena kualitas tidur ibu hamil masih kurang dan banyak faktor yang mempengaruhi terhadap kualitas tidur ibu hamil diantaranya faktor fisik, lingkungan, psikologis dan penggunaan obat-obatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan dari beberapa penelitian serupa, peneliti berpendapat bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur, hal serupa dikemukakan oleh Wahyuni (2012) yang menekankan bahwa 80 % ibu mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan yang disebabkan oleh karena perubahan fisiologis sehingga ibu hamil kesulitan untuk mendapatkan kenyamanan saat tidur.

Dalam proses penelitian, peneliti menemukan beberapa responden mengatakan bahwa semakin membesarnya uterus, ibu hamil kadang sukar untuk menentukan posisi tidur, sering Buang Air Kecil (BAK), dan minum air di malam hari yang menyebabkan ibu sering terbangun. Melihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk mungkin dapat dipicu oleh adanya peningkatan frekuensi BAK, kesulitan menentukan posisi tidur, kecemasan menghadapi persalinan dan nyeri punggung. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik

dan emosi selama kehamilan (Bobak, 2012).

Setelah dilakukan senam hamil seluruhnya pada kategori baik. Hal ini disebabkan karena faktor yang mempengaruhi terhadap kualitas tidur ibu mengalami penurunan, hasil jawaban responden setelah melakukan senam hamil rata-rata mengalami gangguan ringan.

Penurunan gangguan tersebut berpengaruh terhadap lama waktu yang ibu butuhkan untuk tidur di malam hari, lama waktu yang ibu butuhkan untuk dapat tertidur di malam hari, ibu merasa segar ketika bangun tidur di pagi hari, ibu merasa nyenyak pada saat tidur di malam hari, serta ibu merasa sedikit lemah atau lelah pada saat melakukan aktivitas di pagi hari. Penurunan yang terjadi pada faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil terjadi karena secara fisiologis latihan relaksasi pada senam hamil ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat.

Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau *epinefrin* (*hormone stress*) dan meningkatkan sekresi hormone *noradrenalin* atau *norepinefrin* (*hormone relaks*) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang (Bayu dkk, 2013). Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman.

Senam hamil bertujuan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan, serta otot yang berperan dalam mekanisme persalinan,

melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak napas, menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan dan agar si ibu dapat mengatur diri dengan tenang (Yuliarti, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015), yang menyatakan bahwa dari 44 responden ibu hamil dengan metode analitik korelasi hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik 34 (94,4%) memiliki frekwensi senam hamil yang baik, sedangkan tidak satupun 0 (0%) ibu hamil yang memiliki kualitas tidur kurang memiliki frekwensi senam hamil yang baik.

Dari pembahasan diatas dan dari pengalaman yang ditemukan peneliti dalam proses penelitian, peneliti memiliki pendapat bahwa senam hamil merupakan pelayanan antenatal yang efektif dan sangat bermanfaat khususnya dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil yang cenderung mengalami ketidaknyamanan fisik maupun psikis terkait adanya perubahan fisiologi dan psikologis. Dalam pembahasan diatas juga terlihat jelas bahwa adanya pengaruh senam hamil yang signifikan terhadap kualitas tidur ibu.

F. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Sebelum dilakukan senam hamil sebagian besar pada

kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang (66,0%)..

- b. Sesudah dilakukan senam hamil seluruhnya 50 orang (100%) ada pada kategori baik.
- c. Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut dengan nilai p sebesar 0,000.

2. Saran

a. Bagi Ibu Hamil

Hendaknya ibu hamil melakukan gerakan senam hamil serta mengikuti kelas ibu hamil.

b. Bagi Tempat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan Puskesmas terkait untuk dapat menerapkan senam hamil sebagai program wajib yang harus diikuti oleh setiap ibu hamil dan sebisa mungkin dapat meningkatkan frekuensi senam hamil demi meningkatkan kesehatan ibu dan janin selama proses kehamilan dan kelahiran.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hendaknya pihak institusi pendidikan lebih menyediakan referensi tentang masalah asuhan kebidanan khususnya tentang senam hamil, sehingga mahasiswa khususnya mahasiswi kebidanan tidak merasa kesulitan dalam mencari referensi untuk menunjang pembuatan skripsi, selain itu juga pihak institusi pendidikan perlu menyediakan sumber yang terbaru, untuk peningkatan

- kualitas pengetahuan mahasiswa/mahasiswinya.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya
Perlu adanya kelompok kontrol dalam penelitian ini agar dapat menyempurnakan hasil penelitian yang menggunakan metode eksperimen.

G. REFERENSI

- Bobak, Lowdermilk, Jense. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Field T., Diego M., Rief M H., Figueiredo B., Schan B. S., and Khun C. (2007). *Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns*. *Infant Behavior and Development*. 30 (2007): 127-13
- Hegard, H. K. (2010). *Experience of physical activity during pregnancy in Danish nulliparous women with a physically active life before pregnancy, A study*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10(33).
- Irianti Bayu, dkk. (2013). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Manuaba, IBG. (2010). *Panduan Diskusi Obstetri dan Ginekologi untuk Mahasiswa Kedokteran*. Jakarta : EGC
- Muhimah, N & Safe'i. (2010). *Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil*. Jakarta : Power Book
- Maryunanti, A & Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta : Tran Info Medika
- Utami, Aris Puji. (2015). *Hubungan Frekwensi Senam Hamil dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban*
- Venkata C and Venkatashiah S. B. (2009). *Sleep Disordered Breathing During Pregnancy*, *The journal of the American Board of Family Medicine*. 22(2):158-168
- Wahyuni. (2012). *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
- Yuliarti Nurheti. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET. 2010