

Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara

Thirsa Mongi*

Abstract

Sleep quality, if not met, will affect the health of the fetus. Pregnant women need about eight hours to sleep at night, besides napping is also needed by pregnant women when entering the second and third trimesters. The more complaints the mother feels so that it interferes with rest at bedtime. One solution to overcome this discomfort is to use the pregnancy exercise method. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on sleep quality in second and third trimester pregnant women at the Kema Minahasa Public Health Center, North Sumatra. This type of research use a pre-experiment in the form of a one-group Pre-post-test design. The population of this study was pregnant women in the second and third trimester. In the area of the North Kema Minahasa Public Health Center with a total of 16 respondents, the sample Technique used purposive sampling. The results of this study indicate that before the implementation of Pregnancy exercise, 15 pregnant women (93,8 %) had poor sleep quality and after the exercise, the quality of sleep in the good category increased to 14 respondents (87,5%). Wilcoxon test results $p = 0.000$ which means $p < 0.05$, namely H_a is accepted. The conclusion from the results of this study showed that there was an effect of pregnancy exercise on the quality of sleep of pregnant women in the second and third trimesters. Suggestions for pregnant women to improve sleep quality by applying the pregnancy exercise method during Pregnancy.

Keywords: sleep quality, pregnant women, pregnancy exercise

Abstrak

Kualitas tidur apabila belum terpenuhi akan berpengaruh terhadap kesehatan janin. Ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur siang juga dibutuhkan oleh ibu hamil ketika memasuki trimester II dan III semakin banyak keluhan - keluhan yang dirasakan ibu sehingga mengganggu istirahat pada waktu tidur. Salah satu solusi yang untuk mengatasi ketidak nyaman tersebut adalah dengan menggunakan metode senam hamil. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di puskesmas kema minahasa utara. Jenis penelitian ini menggunakan pre eksperimen dalam bentuk one grup pre post test design. Populasi penelitian ini wanita hamil trimester II dan III di wilayah puskesmas kema minahasa utara dengan berjumlah 16 responden, teknik sampel menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum pelaksanaan senam hamil berjumlah 15 ibu hamil (93,8%) mempunyai kualitas tidur kategori kurang baik dan setelah pelaksanaan senam hamil kualitas tidur kategori baik meningkat menjadi 14 responden (87,5%). Hasil uji Wilcoxon $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini Menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester II dan III. Saran untuk ibu hamil lebih meningkatkan kualitas tidur dengan cara menerapkan metode senam hamil selama masa kehamilan.

Kata Kunci: kualitas tidur, ibu hamil, senam hamil.

Pendahuluan

Kehamilan suatu yang paling ditunggu untuk semua wanita yang telah menikah kehamilan merupakan kondisi perubahan fisik, psikis, dan sosial. seorang wanita dewasa yang mengalami kehamilan dituntut untuk siap secara fisik dan secara psikologis.¹ Saat kehamilan hampir semua wanita dalam memenuhi kebutuhan tidur tidak optimal. Hal tersebut terjadi karena perubahan-perubahan yang dialami ibu hamil. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan akan muncul keluhan-keluhan seperti nyeri punggung, susah bernafas, tidur kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki dan masih banyak keluhan-keluhan yang lain.¹ kesulitan dalam pemenuhan istirahat dapat membuat ibu hamil menurun konsentrasi kurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood berkerja dan cenderung emosional selain harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, wanita hamil harus berjuang menghadapi stamina yang menurun drastis.²

Kebutuhan istirahat tidur apabila belum terpenuhi akan berpengaruh terhadap kesehatan janin. Ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur siang juga dibutuhkan oleh ibu hamil ketika memasuki trimester II dan III semakin banyak keluhan-keluhan yang dirasakan ibu sehingga mengganggu istirahat pada waktu tidur. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III karena masa ini masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin yang meningkat dratis menyebabkan ibu hamil merasa sukar tidur. Peningkatan tinggi 3 fundus arteri yang disertai pembesaran perut membuat beban tubuh lebih kedepan.¹

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 di perkirakan 48,2% Afrika 57,1% dan Eropa 25,1%. Menurut data *National Sleep Foundation* tahun 2017, sekitar 70 juta orang Amerika mengalami masalah tidur. Wanita mengalami kurang tidur lebih sering dari pada pria dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 78 % wanita Amerika melaporkan adanya gangguan tidur selama

kehamilan dibandingkan saat hamil. Banyak wanita juga melaporkan merasa sangat lelah selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga.

Fernandez-Alfonson mengatakan bahwa dari 73,5% ibu hamil yang mengalami insomnia terjadi pada kehamilan 39 minggu. Kejadian insomnia ringan sebanyak 50,5%, insomnia sedang 15,7% dan insomnia berat sebanyak 3,8%.² Kesulitan tidur Pada ibu hamil disebabkan oleh adanya rasa cemas dan panik yang berkaitan dengan tanggung jawab sebagai orang tua. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester I (13%-80%) dan trimester III (66%-97%). Pada trimester III jumlah gangguan tidur lebih tinggi dibandingkan pada trimester awal.² Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin hal ini akan memperbesar resiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lainnya. Hasil data awal di Puskesmas Kema Minahasa Utara pada tahun 2016, jumlah bayi baru lahir rendah dengan jumlah 18 bayi dan mengalami peningkatan pada tahun 2017 dengan jumlah 20 bayi.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan adalah dengan program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan, yaitu kelas ibu hamil, yang di dalam programnya terdapat senam hamil. Senam hamil merupakan latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil pada persalinan, baik secara fisik atau mental. Ibu hamil memiliki stamina baik akan menghasilkan persalinan lancar dan berat badan bayi yang ideal sehingga resiko komplikasi yang ditimbulkan dapat dikurangi. Manfaat dari senam hamil yaitu mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting, mengurangi sakit pinggang dan punggung selama kehamilan, melatih teknik pernafasan, meningkatkan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan dapat mengurangi stres, sakit dan nyeri senam hamil dapat diambil juga manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak dapat disusun secara teratur

dan intensif.

Jurnal pendukung untuk memperkuat latar belakang, berdasarkan uji statistik dengan Wilcoxon sign rank test pada output pertama di dapatkan nilai selisih (negatif) antara pra-test dan post adalah 13 dan artinya adalah 13 responden yang mengalami penurunan skor nilai untuk penilaian kualitas tidur dimana dalam kuesioner PSQI apabila skor semakin rendah maka kualitas tidur semakin baik. *Mean rank* tersebut adalah 7 dan *sum of rank* adalah 91. Sedangkan pada selisih positif antara pre test adalah 0 artinya bahwa tidak ada responden yang mengalami kenaikan skor dalam pengukuran kualitas tidur dengan Kuesioner PSQI yang menunjukkan bahwa responden mengalami kualitas tidur baik dengan keseluruhan memiliki nilai skor 1 setelah melakukan senam hamil.

Dalam suatu penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III.¹ Penelitian yang dilakukan pada 22 ibu hamil trimester II dan III dengan jumlah pertemuan, 2 kali dalam satu minggu penelitian ini juga menyatakan bahwa senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang mempengaruhi terhadap durasi tidur bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit setiap 1 kali latihan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan kepala puskesmas dan salah satu bidan yang ada di Puskesmas Kema Minahasa Utara, mengatakan sekitar 50 % ibu hamil yang mulai masuk 6 bulan atau lebih mengalami adanya gangguan tidur karena pergerakan bayi yang bertambah aktif, dan meningkatnya kecemasan, rasa takut, khawatir akan kehamilan dan proses persalinan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Puskesmas Kema Minahasa Utara pada tanggal 20 Mei berjumlah 8 ibu hamil Trimester II dan III mengatakan sering merasa gangguan dalam tidur, hal ini dikarenakan meningkatnya frekuensi buang air kecil. 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 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 Dipuskesmas Kema Minahasa Utara".

Metode

Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan metode *pre-experimental*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-post test* untuk mengetahui adanya Pengaruh dari senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema, Minahasa Utara.

Populasi dalam penelitian ini diambil dari seluruh ibu hamil trimester II dan III yang berada di kecamatan Kema pada bulan Juni 2021 dan di dapatkan jumlah populasi sebanyak 50. Pemilihan sampel dengan teknik pengambilan sampel *proposive sampling*. Jumlah sampel dengan kriteria inklusi ibu hamil dengan usia kehamilan trimester II dan III, ibu hamil yang tidak memiliki kontraindikasi, dan bersedia menjadi responden dan berkomitmen untuk mengikuti senam hamil. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan usia kehamilan di bawah trimester II dan III dan di atas tidak di perbolehkan untuk mengikuti senam hamil, ibu hamil yang memiliki kontraindikasi seperti penyakit tidak diperbolehkan untuk mengikuti senam hamil, dan ibu hamil tidak bersedia menjadi responden dan tidak berkomitmen untuk mengikuti senam hamil.

Pada penelitian ini instrumen yang akan digunakan variabel senam hamil adalah SOP dari sumber Puskesmas Kema. Variabel kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI. Kuesioner ini terdiri dari 18 poin pertanyaan yang terdiri dari 7 komponen nilai yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, penggunaan obat – obat tidur, terganggunya aktivitas di siang hari). Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan nilai kisaran 0-21. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian yang di kelompokkan sebagai

berikut, kualitas tidur baik ≤ 5 , kualitas tidur kurang baik > 5 .

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji hipotesis, analisis univariat dan analisis bivariat. Proses pengolahan data terdiri dari *editing, scoring dan coding*.

Hasil

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Kema terletak di wilayah kabupaten Minahasa Utara tepatnya di desa Kema 2 Kecamatan Kema. Wilayah kerja Puskesmas Kema Terdiri dari 9 desa yaitu, desa Tontalete, desa Kema I, desa Kema II, desa Kema III, desa Lansot, desa Lilang, desa Waleo I, desa Waleo II, Makalisung dan Rok - Rok. Puskesmas Kema, 1 memiliki program UKP (Upaya kesehatan perorangan) antara lain pemeriksaan umum, pelayanan kesehatan gigi dan mulut, pelayanan MTBS (Manajemen Terpadu Balita Sakit). Klinik keperawatan, pelayanan gawat darurat (tindakan), pelayanan gizi klinis, dan pelayanan kesehatan ibu dan anak dan pelayanan kefarmasian, pelayanan laboratorium, dan penunjang medis, pelayanan fisioterapi, pelayanan psikologis, pelayanan poli batuk dan TB. Puskesmas Kema mempunyai tempat khusus atau ruangan bersalin, bagi ibu yang mau melahirkan.

Karakteristik Responden

Jumlah sampel dalam penelitian adalah 16 orang .

Dalam penelitian ini karakteristik responden yaitu meliputi usia ibu, usia kehamilan, agama, pendidikan, pekerjaan, informasi tentang senam hamil dalam kehamilan, sumber informasi, penerapan senam hamil. dalam kehamilan memasuki trimester II dan III yang menyebabkan kesulitan tidur sehingga membuat rasa tidak nyaman muncul.

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh responden paling banyak adalah responden yang berusia 19-25 tahun sebanyak 9 ibu hamil (56.3 %), kemudian responden berusia 33- 38 sebanyak 4 ibu hamil (25.5 %), dan responden yang usia 26-32 sebanyak 3 ibu hamil (18.8%).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang usia kehamilan 16-23 minggu

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia ibu

Usia (tahun)	N	Persentase
19-25	9	56,3
26-32	3	18,8
33-38	4	25,5
Total	16	100

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia kehamilan

Usia kehamilan (minggu)	N	Persentase
16-23	8	50,0
24-32	8	50,0
Total	16	100

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan agama

Agama	N	Persentase
Islam	10	62,5
Kristen	6	37,5
Katolik	0	0
Hindu	0	0
Budha	0	0
Total	16	100

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan agama

Pendidikan	N	Persentase
SD	2	12,5
SMP	2	12,5
SMA	9	56,3
Perguruan Tinggi	3	18,8
Total	16	100

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Pendidikan	N	Persentase
Ibu Rumah Tangga	11	68,8
Wirasaha	2	12,5
Swasta	3	18,8
Total	16	100

sebanyak 8 ibu hamil, dan usia kehamilan 24-32 minggu berjumlah 8 ibu hamil.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan sebagian besar dari 16 responden, 10 ibu hamil beragama Muslim (62,5%), kemudian 6 ibu hamil beragama Kristen (37,5%).

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan informasi tentang senam hamil

Informasi	N	Persentase
Pernah	3	18,8
Belum Pernah	13	81,2
Total	16	100

Tabel 7. Distribusi responden berdasarkan sumber informasi tentang senam hamil

Sumber informasi	N	Persentase
Tenaga Kesehatan	1	3,1
Media Elektronik	1	3,1
Teman	1	3,1
Total	3	9,4

Tabel 8. Distribusi responden berdasarkan penerapan senam hamil

Penerapan senam hamil	N	Persentase
Tidak pernah	14	87,5
Pernah	2	12,5
Total	16	100

Tabel 9. Distribusi responden berdasarkan kesulitan tidur

Kesulitan tidur	N	Persentase
Ya	16	100
Tidak	0	0
Total	16	100

Tabel 10. Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil sebelum pelaksanaan senam hamil

Kesulitan tidur	N	Persentase
Baik	1	6,3
Kurang Baik	15	93,8
Total	16	100

Tabel 11. Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil sesudah pelaksanaan senam hamil

Kesulitan tidur	N	Persentase
Baik	14	87,5
Kurang Baik	2	12,5
Total	16	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 16 responden sebagian besar berpendidikan SMA

sejumlah 9 ibu hamil (56,3%), kemudian responden yang berpendidikan Perguruan Tinggi sejumlah 3 ibu hamil (18,8%), dan reponden berpendidikan SMP sejumlah 2 ibu hamil (12,5%), dan responden berpendidikan SD sejumlah 2 ibu hamil (12,5%).

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 16 responden hampir seluruh responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Sejumlah 11 ibu hamil (68,8%), kemudian responden berprofesi sebagai swasta sejumlah 3 ibu hamil (12,5%), dan responden yang berprofesi sebagai wirausaha sejumlah 2 ibu hamil (12,5%).

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 16 responden ibu hamil, seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil dalam kehamilan sejumlah 13 ibu hamil (81,2%) kemudian yang pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil dalam kehamilan sejumlah 3 ibu hamil (18,8%).

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 16 responden sebagian kecil responden mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan sejumlah 1 ibu hamil (3,1%), 1 ibu hamil yang mendapat informasi dari media elektronik (3,1%), dan 1 ibu hamil mendapatkan informasi dari teman (3,1%).

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 16 responden hampir sebagian responden tidak pernah menerapkan senam kehamilan berjumlah 14 ibu hamil (87,5%) dan yang pernah menerapkan senam kehamilan berjumlah 2 ibu hamil (12,5%).

Analisa Univariat

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 16 responden seluruh responden kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester II dan III sejumlah 16 ibu hamil (100%).

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan bahwa 16 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang kurang baik yaitu jumlah 15 ibu hamil (93,8%) kemudian responden yang mempunyai kualitas baik berjumlah 1 ibu hamil (6,3%).

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa dari 16 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 14 ibu hamil (87,5%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas

Tabel 12. Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema, Minahasa Utara

Kualitas Tidur	Sebelum Pemberian Senam		Setelah Pemberian Senam	
	N	Persentase	N	Persentase
Baik	1	6,3	14	87,5
Kurang Baik	15	93,9	2	12,5
Total	16	100,0	16	100,0

Hasil Uji statistic Wilcoxon P = 0,000

tidur kurang baik sejumlah 2 ibu hamil (12,5%).

Analisa Bivariat

Berdasarkan Tabel 12 menunjukkan bahwa dari 16 responden sebelum pelaksanaan senam hamil hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur kurang baik berjumlah 15 ibu hamil (93,8) dan sesudah dilakukan senam hamil hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik sejumlah 14 ibu hamil (87,5.) Berdasarkan hasil uji statistik yang menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS 25 menunjukkan nilai signifikansi. 2 Tailed terbesar 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha < 0,05$. Berarti H_0 ditolak dan H_a diterima maka ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema.

Diskusi

Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Pelaksanaan Senam Hamil

Berdasarkan hasil analisa univariat tentang kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sebelum senam hamil. Kualitas tidur itu meliputi 7 komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, penggunaan obat tidur, dan terganggunya aktifitas di siang hari. Berdasarkan hasil penelitian sebelum pelaksanaan senam hamil terhadap kualitas tidur yang dilakukan 16 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 18 soal berupa pertanyaan yang dirasakan ibu hamil selama 1 bulan terakhir. Menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sebelum diberikan senam hamil yaitu 15 responden (93,8%).

Berdasarkan pada kategori kualitas tidur kurang baik, kemudian kategori kualitas tidur baik yaitu 1 responden (6,3%) sesuai dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 ibu hamil seluruh responden mengalami kualitas tidur sejak memasuki kehamilan trimester II dan III.

Menurut peneliti, sebagian besar responden mengatakan sering mengantuk di siang hari dan mengalami kesulitan tidur dikarenakan, ibu hamil yang memasuki trimester II dan III akan mudah terbangun pada malam hari di karenakan meningkatnya frekuensi BAK, mengalami kepanasan pada malam hari dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring bertambahnya usia kehamilan ibu.

Hal ini sesuai dengan penelitian Uliyah⁴ pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfunctions*) terjadi karena kelelahan di siang hari baik karena aktivitas ataupun kondisi fisik seseorang. Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyaman selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk di siang hari ini dapat terjadi pada tiap individu. Namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari, ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal, yaitu ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya.⁵

Menurut penelitian Hidayat⁶ bahwa evaluasi terhadap masalah kebutuhan tidur dan istirahat

dapat dinilai dari hilangnya tanda-tanda kekurangan tidur dan penyimpangan pada pasien, antara lain timbulnya perasan segar, tidak gelisah, lesu, dan apatis, hilangnya kehitaman didaerah sekitar mata, menghilangnya kelopak mata yang bengkak, tidak adanya konjungtiva merah, mata perih, pasien sudah dapat berkonsentrasi penuh serta tidak ditemukan gangguan proses berfikir dan berbicara

Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah Diberikan Senam Hamil

Hasil analisa univariat tentang kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sesudah diberikan senam hamil. Kualitas tidur itu meliputi 7 komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, penggunaan obat tidur, terganggunya aktifitas di siang hari. Berdasarkan hasil penelitian; sesudah di berikan senam hamil terhadap tidur ibu hamil trimester II dan III.

Didapatkan bahwa 16 responden hampir seluruh ibu hamil mempunyai kategori kualitas tidur yang baik yaitu berjumlah 14 responden (87.5%), kemudian kategori kualitas tidur yang kurang baik berjumlah 2 responden (12.5%).

Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan senam hamil selama 6 kali dalam 21 hari dengan jumlah pertemuan seminggu 2 kali setiap senin dan hari sabtu. Hal ini dibuktikan dengan parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilai pada setiap parameter.

Pengaruh Senam

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada Tabel 5.2 hasil analisa menunjukkan ada pengaruh senam hamil sebelum dilaksanakan pelaksanaan senam hamil hampir seluruh ibu hamil mengalami kesulitan tidur kategori kurang baik berjumlah 15 ibu hamil (93.8%) sesudah di lakukan senam hamil hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur kategori baik berjumlah 14 responden (87.5%).

Sehingga dapat dilihat adanya peningkatan pada hasil kualitas tidur sesudah dilakukan senam hamil dan memperlihatkan signifikansi P (0,000) yang berarti $P < 0,05$ yaitu H_0 diterima yang artinya ada

pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara.

Dalam penelitian ini menggunakan senam hamil. metode senam hamil atau berupa gerakan – gerakan yang wajib di lakukan saat kehamilan di karenakan 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.⁷

Berdasarkan hasil penelitian serta teori yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Dalam penelitian ini membantu ibu hamil untuk lebih meningkatkan kualitas tidur kurang baik menjadi kualitas tidur yang baik.

Kesimpulan

Kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III Sebelum diberikan senam hamil sebagian besar mempunyai kualitas tidur kurang baik. Kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sesudah dilaksanakan senam hamil menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang baik. Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sebelum dan sesudah di berikan senam hamil.

Daftar Pustaka

1. Palafiana et al. Hubungan Ketidak Nyamanan Dalam Kerja Hamilan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. Jurnal Kebidanan. 2018

2. Aliya, J. Pengaruh Pemberian Senam Hamil Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa Fisioterapi Fakultas Kedokteran. Skripsi. Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. 2016
3. Yuliani, D et al. Buku Ajaran Aplikasi Terupdate. CV. Trans Info Media. 2017
4. Uliyah & Hidayat. Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan. Salemba Medika. Jakarta. 2006
5. Simkin, P. Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi. Arcan. Jakarta. 2007
6. Hidayat. Pengantar Konsep Dasar Keperawatan, Salemba Medika. Jakarta. 2008
7. Oktra. Pengaruh Terapi Music Muratal Al- Quran Terhadap. 2013