

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL PADA USIA KEHAMILAN TM III DI PMB WRIMA DELI
SERDANG TAHUN 2022**

Wirmayani¹, Ester Simanullang², Putri Yani br Siahaan³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan
Email: Wirma.manullang01@gmail.com, estersimanullang13.es@gmail.com,
putriyanisiahaan12@gmail.com

Abstrak

Selama kehamilan, kebanyakan wanita mengalami gangguan tidur. Perubahan kadar hormon dapat menyebabkan waktu tidur pada ibu hamil berkurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Metode Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian pre experimental, yakni penelitian dengan menggunakan one group pre test dan post test design. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil TM III yang ada di PMB Wirma Deli Serdang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 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). Kesimpulannya berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan usia kehamilan TM III di PMB Wirma Deli Serdang.

Kata Kunci : Senam Hamil, Kualitas Tidur, Ibu Hamil.

Abstract

During pregnancy, most women experience sleep disturbances. Changes in hormone levels can cause sleep time in pregnant women to decrease. The purpose of this study was to determine the effect of pregnant gymnastics on sleep quality in pregnant women. This research method uses a type of quantitative research with pre-experimental research methods, yakni research using one group pre test and post test design. The population in this study was all TM III pregnant women in PMB Wirma Deli Serdang, based on the results of the study showed that out of 16 respondents there was a difference in results, before pregnant gymnastics pregnant women with poor sleep quality had a number of the most (6 respondents) while after pregnancy gymnastics the highest number of pregnant women with good sleep quality (10 respondents). Conclusion based on the results of the study shows that there is an influence of pregnant gymnastics on the sleep quality of pregnant women with TM III gestational age at PMB Wirma Deli Serdang.

Keywords: Pregnant Gymnastics, Sleep quality, Pregnant Women.

Pendahuluan

Selama kehamilan, kebanyakan wanita mengalami gangguan tidur. Perubahan kadar hormon dapat menyebabkan waktu tidur pada ibu hamil berkurang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Mindel (2015) bahwa, diperoleh sekitar 76 % ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur. sebanyak 49 % ibu hamil mengantuk pada saat siang hari, sebanyak 38 % ibu hamil mengalami tidak cukup waktu tidur, dan 100 % ibu hamil mengalami sering terbangun pada malam hari. Menurut Facco (2015), pada awal kehamilan diperoleh sebanyak 5-38 % ibu hamil yang mengalami insomnia atau kesulitan tidur dan pada masa akhir kehamilan meningkat sampai 60 %. Dibandingkan dengan pria, wanita lebih rentan mengalami insomnia bahkan dua kali lipat lebih sering terjadi pada wanita (Golmakani, 2015).

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh gangguan psikologi seperti depresi, stress, rasa cemas, dan lain sebagainya. Berkurangnya tidur tahap 4 NREM (Non Rapid Eye Movement) dan REM (Rapid Eye Movement) disebabkan karena stress dan rasa cemas yang akan menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh putri (2018) menjelaskan bahwa hipertensi gestasional terdapat hubungan atau kaitan dengan pola tidur yang buruk. (Marwiyah, 2015).

Menurut WHO (*World health Organization, 2019*) dari semua angka kematian ibu hampir 75 % disebabkan oleh hipertensi dalam kehamilan, preeklamsia dan komplikasi lainnya seperti perdarahan hebat, dan infeksi. Pada tahun 2017 pada saat hamil dan ketika persalinan, sebanyak 295.000 wanita meninggal, hal ini merupakan kasus kematian yang sangat tinggi. Perawatan khusus yang dapat dilakukan untuk penurunan angka kematian ibu, pertolongan persalinan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yang terlatih, serta program senam hamil merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *pre experimental*. Yakni penelitian dengan menggunakan *one group pre test dan post test design*. Penelitian ini untuk dapat mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil TM III yang ada di PMB Wirma Deli Serdang pada bulan April sampai dengan bulan Juni sehingga terkumpul jumlah populasi sebanyak 16 orang

Sampel penelitian merupakan beberapa perwakilan dari populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 17 ibu hamil TM III.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampel jenuh dimana pada saat mengumpulkan data ibu bersalin yang ditemui pada saat itu di PMB Wirma Deli Serdang dengan jumlah 16 sampel.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Juni 2022. Dilakukan senam hamil selama 1 minggu 2 kali yaitu hari Selasa dan Sabtu pukul

16.00Wib dengan durasi 30 menit pada saat kelas ibu hamil di PMB Wirma Deli Serdang Tahun 2022

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan ibu hamil

No	Usia Kehamilan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	6-7 bulan	6	37.5
2	8-9 bulan	10	62.5
Total		16	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia kehamilannya 8-9 bulan yaitu 10 responden (62.5%).

Tabel 2 . Karakteristik responden berdasarkan paritas ibu hamil

No	Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Primigravida	8	50
2	Skundigravida	8	50
3	Multigravida	0	0
Total		16	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan sama besar primigravida dan skundigravida yaitu 8 responden (50%).

Tabel 3 . Karakteristik responden berdasarkan senam hamil pada kehamilan sebelumnya pada ibu hamil

No	Senam Hamil	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Pernah	0	0
2	Tidak Pernah	16	100
Total		16	100.0

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan seluruhnya responden tidak pernah melakukan senam hamil yaitu 16 responden (100%).

Tabel 4 . Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang kualitas tidur

No	Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	< 5 jam	8	50
2	> 5 jam	8	50
Total		16	100.0

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan seluruhnya kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 16 orang responden (100%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil

No	Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	< 5 jam	16	100
2	> 5 jam	-	-
Total		16	100

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami Kualitas tidur dengan skala nyeri berat dengan jumlah 16 orang responden.

Tabel 6. Distribusi frekuensi kualitas tidur setelah dilakukan senam hamil

No	Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	< 5 jam	6	43.75
2	> 5 jam	10	56.25
Total		16	100

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kualitas tidur >5 jam sebanyak 10 orang (56,25%).

Tabel 7. Hasil Analisis Uji Paired Sample T-Test kualitas tidur sebelum dan sesudah senam hamil untuk kualitas tidur di PMB Wrima Deli Serdang Tahun 2022

No	Kualitas tidur	Sebelum dilakukan senam hamil		Sesudah dilakukan senam hamil	
		F	%	F	%
1	< 5 jam	-	-	6	43.75
2	> 5 jam	16	100	10	56.25
Total		16		16	100

Berdasarkan tabel 7. tabulasi silang menunjukkan kualitas tidur oleh sebagian responan sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakn senam hamil yaitu kualitas tidur < 5 jam sebanyak 16 responden (100%) dan setelah dilaksanakan senam hamil kualitas tidur < 5 jam sebanyak 6 responden (43,75%).

Perhitungan dilakukan berdasarkan data di atas dan menurut uji *Paired Sample T test* dengan bantuan program SPSS 10 pada taraf kesalahan 5% untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antar variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. variabel yang hasilnya 0,018. (0,05). Jika setiap hasil kurang dari (0,05), senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Ini menunjukkan bahwa 0,018 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H0 (tidak ada pengaruh olahraga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil) ditolak, tetapi H1 diterima. Hasilnya, setelah menyelesaikan senam hamil, terjadi peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil.

Pembahasan

Pembahasan dalam hal ini menjelaskan hasil kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil ada sebanyak 16 ibu hamil dengan kualitas tidur < 5 jam setelah dilakukan senam hamil ditemukan perubahan yaitu kualitas tidur <5 jam sebanyak 6 orang dan >5 jam sebanyak 10 orang responden.

Daerah lumbosakral adalah tempat paling umum dari ketidaknyamanan punggung bawah pada wanita hamil. Perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan (hormon yang mengendurkan otot) merupakan faktor penyebab terjadinya nyeri punggung selama kehamilan sebagai akibat dari faktor predisposisi lain penyebab nyeri punggung, seperti penambahan berat badan dan perubahan postur. Karena rahim yang lebih besar, nyeri punggung yang lalu, dan ketegangan yang terus-menerus, tubuh tampak seperti lordosis. Sakit punggung juga bisa disebabkan oleh postur tubuh yang buruk saat duduk, berdiri, tidur, atau bahkan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. (Braxshaw, 2018).

Berdasarkan tabel 1. sebagian besar ibu mengalami Kualitas tidur (terburuk) dengan total 6 responden (43,75) sebelum melakukan senam hamil. Setelah itu, latihan hamil dilakukan. Berdasarkan tabel 2. dengan total 8 responden, sebagian besar ibu hamil merasakan Kualitas tidur .Pada pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, atau pusat pelayanan kesehatan lainnya, senam hamil merupakan bagian dari pelayanan antenatal. Ibu hamil sangat diuntungkan dengan partisipasi ibu dalam senam hamil. Senam hamil meliputi gerakan yang dipusatkan pada otot untuk kebugaran dan berfungsi dalam proses persalinan, yang dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatan tubuh dan meredakan rasa tidak nyaman pada punggung bagian bawah.

Berdasarkan tabel tabulasi silang mayoritas responden mengalami kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan senam hamil, dengan sebanyak 6 responden (43,75 persen) mengalami nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam hamil menurut FPS-R nomor 3 (lebih menyakitkan). Sebanyak 8 responden melaporkan berolahraga selama hamil dengan ketidaknyamanan menurut FPS-R nomor 2 (agak lebih tidak menyenangkan) (50 persen).

Kesimpulan

Berikut kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di PMB Wirma Deliserdang :

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden terdapat perbedaan hasil, sebelum senam hamil ibu hamil dengan kualitas tidur <5 jam sebanyak 16 responden sedangkan setelah senam hamil menurun menjadi 6 responden.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan usia kehamilan TM III di PMB Wirma Deliserdang

Referensi

- Arikunto, S, 2019, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, S, 2020, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta.
- Murti, 2019, *Desain dan Ukuran Sampel Untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Di Bidang Kesehatan*, Gajah Mada University Press, Yogyakarta .
- Departemen Kesehatan RI, 2020, *Standar Pelayanan Kesehatan*, Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 2019, *Petunjuk Teknis Pengisian Buku Kesehatan Ibu dan Anak*, Departemen Kesehatan RI, Jakarta .
- Marwiyah, Nila dan Fitria Sufi. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*. 2018, 5 (3): 123-128. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Faletehan, Serang, Indonesia .
- Ranita, Laras SS. 2019. *Senam Hamil Menurunkan Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Rumah Sehat Madani*. Skripsi. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Moleong, 2019, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Notoatmodjo, S, 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S, 2020, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Situmorang, Sunny. 2018. *Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Tempat Praktek dr. Leo Simanjuntak Medan*. Skripsi. Pendidikan Dokter Universitas HKBP Nommensen Medan.