
Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu

Tria Nopi Herdiani¹, Arta Uli Simatupang¹

¹ Program Studi Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Corresponding author: Tria Nopi Herdiani (direja.mandira1415@gmail.com)

Received 26 January 2019; **Accepted** 19 February 2019; **Published** 10 March 2019

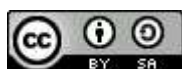
ABSTRACT

Sleep disturbances are experienced in pregnant women, especially in the third trimester of pregnancy. Sleep difficulties in pregnant women can be a reduction in sleep duration of pregnant women. Efforts to overcome these sleep difficulties include sports, namely pregnancy exercise. One of the benefits of pregnancy exercise regularly and measurably is to improve the quality of sleep and master breathing techniques and can set yourself up to calm. The purpose of this study was to study the effect of pregnancy exercise on the quality of sleep in pregnant women in the third trimester in the work area of Ratu Agung Health Center in Bengkulu City in 2018. This study used pre experimental one group pre test and post test with the design of one group pretest-posttest design. The population in this study were all pregnant women in the third trimester in the work area of Ratu Agung Public Health Center in Bengkulu City in accordance with total sampling of 26 people. Data collection in this study is using primary data by distributing questionnaires before and after doing pregnancy exercise. Data analysis was performed by normality test, namely shapiro wilk test, univariate test and bivariate analysis by using Wilcoxon signed ranks test. The results obtained: (1) The average sleep quality of pregnant women before pregnancy exercise is 6.96 (2) The average sleep quality of pregnant women after pregnancy exercise is 4.73 (3) There is an effect of pregnancy exercise on the quality of sleep in pregnant women in the third trimester with an exact sig value. (2-tailed) and asymp. sig. (2-tailed) or $p = 0,000$ so that it can be concluded that pregnant gymnastics influences the quality of sleep in pregnant women in the third trimester in the working area of Ratu Agung Health Center in Bengkulu in 2018. It is recommended for health workers to optimize the role in developing health care programs optimally for pregnant women.

Keywords: Pregnant gymnastics, pregnant women third trimester, sleep quality

Copyright © 2019 STIKes Surya Mitra Husada

All rights reserved.



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Gangguan tidur banyak dialami pada ibu hamil terutama pada usia kehamilan trimester III. Wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur atau *insomnia*. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur ibu hamil (Wahyuni, 2013).

Kualitas tidur merupakan ukuran di mana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang itu dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur (Sinta, 2016).

Penurunan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga terjadi karena ibu hamil susah untuk tidur, ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik. Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olahraga. Olahraga yang diperuntukan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur (Wahyuni, 2013).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan. Di Indonesia Kementerian Kesehatan mensyaratkan Standar Pelayanan Minimum yang berisi 14 Langkah Menuju Perlindungan Ibu secara Terpadu dan Paripurna. Maka dari itu, pada saat ANC (*Antenatal Care*) memberikan *Antenatal Edukasi* yang memasukkan senam hamil sebagai salah satu edukasi bagi ibu sebagai bentuk Sayang Ibu dan bagian dari 14 langkah menuju perlindungan ibu secara terpadu dan paripurna (Maryunani, 2011).

Senam hamil terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan. Kegiatan ini mengakibatkan meningkatnya konsumsi oksigen untuk tubuh, aliran darah jantung, dan curah jantung. Perubahan-perubahan peranan jantung atau *kardiovaskuler* selama kehamilan dengan melakukan senam hamil akan membantu fungsi jantung sehingga para ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas (Vivian, 2012).

Salah satu manfaat senam hamil secara teratur dan terukur yaitu meningkatkan kualitas tidur dan menguasai teknik-teknik pernafasan dan dapat mengatur diri kepada ketenangan (Rukiyah, 2014). Senam hamil berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester III, karena senam hamil akan memberikan efek *relaksasi* pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil (Wahyuni, 2013).

Berdasarkan penelitian Sumardani (2016), Peneliti memperoleh hasil 3 ibu mempunyai kualitas tidur yang baik (waktu yang dibutuhkan untuk tidur di malam hari 5-6 jam, mulai tertidur di malam hari 16-30 menit dan 1-2 kali terbangun di malam hari) dimana 1 ibu mengalami cemas ringan (tidak pernah merasa mudah tersinggung, gelisah ataupun takut bila memikirkan akan menghadapi persalinan) dan 2 ibu mengalami cemas sedang (tidak pernah merasa mudah tersinggung, namun sering gelisah ataupun takut bila memikirkan akan menghadapi persalinan). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mempunyai kualitas tidur kategori buruk meskipun mereka mengalami cemas kategori ringan.

Bidan sebagai tenaga kesehatan harus mendengarkan ibu, membicarakan tentang berbagai macam keluhan dan membantunya mencari cara untuk mengatasinya sehingga ibu dapat menikmati kehamilannya dengan aman dan nyaman. Keluarga dapat memberikan perhatian dan dukungan sehingga ibu merasa aman dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi kelahirannya (Maryunani, 2011).

Senam hamil sebagai salah satu alternatif dan pelayanan *prenatal* yang dapat memutuskan siklus kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil ketika tidur ataupun untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil yang mengakibatkan penurunan durasi tidur ibu hamil (Wahyuni, 2013).

Berdasarkan survei awal yang didapatkan pada Puskesmas di kota Bengkulu pada bulan Desember 2017, 3 Puskesmas yang aktif atau banyak ibu hamilnya mengikuti senam ibu hamil yaitu Puskesmas Ratu Agung berjumlah 160 orang dengan jumlah kelas ibu hamil yang terbentuk 16, Puskesmas Betungan berjumlah 110 orang dengan jumlah kelas ibu hamil yang terbentuk 11 dan Puskesmas Pasar Ikan berjumlah 90 orang dengan jumlah kelas yang terbentuk 9. Dari ketiga Puskesmas tersebut, Puskesmas paling aktif dilakukannya senam hamil dan paling banyak ibu hamil

yang mengikuti senam hamil adalah di Puskesmas Ratu Agung yang berjumlah 160 orang (Dinkes Kota Bengkulu, 2017).

Berdasarkan survei awal pada ibu hamil trimester III yang penulis lakukan dengan memberikan kuisioner pada 10 orang ibu hamil mengenai kualitas tidur pada ibu hamil yang belum mengikuti senam hamil, terdapat 90% ibu hamil yang mengalami kualitas tidur yang buruk dan 10% ibu hamil yang mengalami kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan uraian data di atas, peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018?”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental one group pre test and post test* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu sesuai dengan inklusi secara *total sampling* sebanyak 26 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan data primer dengan membagikan kuisioner sebelum dan sesudah dilakukannya senam hamil. Analisis data dilakukan dengan uji *normalitas* yaitu uji *shapiro wilk*, uji *univariat* dan analisis *bivariat* dengan uji *wilcoxon signed ranks test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Uji *normalitas* dilakukan untuk mengetahui apakah data normal atau tidak diinginkan uji *Shapiro wilk*.

Tabel 1. Uji normalitas pada uji *Shapiro wilk*

	<i>Kolmogorov-smirnov^a</i>			<i>Shapiro-wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Pre senam hamil	.151	26	.132	.953	26	.276
Post Senam hamil	.218	26	.003	.907	26	.022

Pada tabel 1. Data uji *normalitas* pada *Shapiro wilk* nilai *asympt.sig (2-tailed) = 0.276* dan $0.022 < 0.05$ maka H_a diterima, jadi data tidak berdistribusi normal artinya tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji *paired t-Test* selanjutnya akan dilakukan uji statistik yaitu uji *wilcoxon signed ranks test*.

2. Analisis Univariat

Analisis *univariat* ini dilakukan untuk memperoleh rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil dan memperoleh rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil. Hasil tersebut dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 2. Rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018

Variabel	N	Mean
Kualitas tidur sebelum senam hamil	26	6.96
Kualitas tidur setelah senam hamil	26	4.73

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *intervensi* dengan senam hamil adalah 6.96 dan rata-rata kualitas tidur setelah dilakukan *intervensi* dengan senam hamil menjadi 4.73 berarti ada peningkatan rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil.

Tabel 3. Frekuensi sebelum senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	22	84.6	84.6	84.6
Baik	4	15.4	15.4	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Tabel 4. Frekuensi setelah senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	10	38.5	38.5	38.5
Baik	16	61.5	61.5	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Pada tabel 3 dan tabel 4 frekuensi tampak perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III, di mana sebelum melakukan senam hamil ada 22 orang ibu hamil yang mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan rata-rata ibu hamil mengeluh merasakan nyeri pinggang belakang dan perut bagian bawah, ibu juga sering terbangung di malam hari untuk ke kamar mandi/ buang air kecil serta ibu merasakan kualitas tidur yang kurang dan 4 orang ibu hamil mengalami kualitas tidur yang baik sedangkan setelah dilakukan senam hamil didapatkan hasil frekuensi meningkat bahwa 10 orang ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan ibu masih merasakan nyeri pinggang maupun perut bagian bawah, terbangung di malam hari untuk ke kamar mandi/ BAK dan 16 orang ibu hamil mengalami kualitas tidur baik.

3. Analisis Bivariat

Analisis *bivariat* dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Tabel 5. Uji *Wilcoxon sign rank test* Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018

a. Uji Sign

Frequencies

		N
<i>Post senam hamil- Pre senam hamil</i>	<i>Negative</i>	23
	<i>Positive Differences^b</i>	1
	<i>Ties^c</i>	2
	Total	26

a. *Post senam hamil <Pre senam hamil*

b. *Post senam hamil >Pre senam hamil*

c. *Post senam hamil = Pre senam hamil*

Test Statistics^b

	<i>Post senam hamil Pre senam hamil</i>
<i>Exact Sig. (2-tailed)</i>	.000 ^a

a. *Bimomial distribution used*

b. *Sign Test*

Berdasarkan uji *sign* pada *test statistics* didapatkan yaitu:

H₀ : Kedua variabel senam hamil memiliki nilai kualitas tidur yang sama

H_a: Kedua variabel senam hamil memiliki nilai kualitas tidur yang berbeda.

Pada nilai *Exact Sig. (2-tailed)* 0,000 < 0,05 berarti *signifikan* H₀ ditolak dan H_a diterima yaitu kedua variabel senam hamil memiliki kualitas tidur yang berbeda, jadi ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018

b. Uji *Wilcoxon Signed Ranks*

		<i>Ranks</i>		
		N	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Post senam hamil- Pre senam hamil</i>	<i>Negative Ranks</i>	23 ^a	12.78	294.000
	<i>Positive Ranks</i>	1 ^b	6.00	6.000
	<i>Ties</i>	2 ^c		
	Total	26		

a. *Post senam hamil <Pre senam hamil*

b. *Post senam hamil >Pre senam hamil*

c. *Post senam hamil = Pre senam hamil*

Test Statistics^b

	Post senam hamil Pre senam hamil
Z	-4.226 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan uji *wilcoxon signed ranks* pada *test statistics* didapatkan:

H₀: Kedua variabel senam hamil memiliki nilai mean kualitas tidur yang sama

H_a: Kedua variabel senam hamil memiliki nilai mean kualitas tidur yang berbeda.

Pada nilai *exact Sig. (2-tailed)* 0,000 < 0,05 berarti *signifikan* H₀ ditolak dan H_a diterima yaitu kedua variabel senam hamil memiliki nilai mean kualitas tidur yang berbeda, jadi ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018.

Berdasarkan tabel 6 pada uji *sign* dan uji *wilcoxon signed ranks* pada *frequencies* dapat diketahui nilai *negative ranks* dan *negative* yaitu selisih negatif adalah 23 orang ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur yang kurang baik menjadi baik dari *pre test* ke *post test*. Hasil nilai *positive ranks* dan *positive differences^b* yaitu selisih positif adalah 1 orang ibu hamil yang mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik menjadi kurang baik dari *pre test* ke *post test*. Hasil nilai *ties* dan *ties^c* yaitu kesamaan nilai *pre test* dan *post test* adalah 2 orang ibu hamil dengan kualitas tidur sama antara *pre test* dan *post test*.

Pada uji *wilcoxon signed ranks* dan uji *sign* pada *test statistics* uji nilai *exact sig. (2-tailed)* dan *asympt. sig. (2-tailed)* atau $p = 0,000 < 0,05$ berarti *signifikan* H₀ ditolak dan H_a diterima.

Dari kedua variabel terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang tidak senam hamil dan yang melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018, jadi berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Data uji normalitas pada *shapiro wilk* data tidak berdistribusi normal artinya tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji *paired t-Test* selanjutnya dilakukan uji statistik yaitu uji *wilcoxon signed ranks test*. Analisis *univariat* menunjukkan bahwa dari 26 responden ibu hamil trimester III, ada peningkatan rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil. Berdasarkan teori Nabi (2015), bahwa cara terbaik untuk meningkatkan tidur yang baik dengan melakukan olahraga secara teratur. Jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil.

Menurut *National Sleep Foundation* (2007) dalam Rezaei (2015), perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur dan ibu hamil akan mengalami *frekuensi* terbangun lebih sering pada malam hari. Umumnya kebutuhan tidur orang dewasa yakni 7-8 jam, namun untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam. Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama hamil serta memberikan cukup energi saat persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Komalasari et al (2012), Jatinangor mengenai kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Komalasari et al (2012), penelitian yang dilakukan oleh Andrari (2013), di Medan juga menunjukkan bahwa ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan *fisiologis* dan *psikologis* yang dialami ibu ketika hamil.

Hasil penelitian Sukorini (2017) di Surabaya bahwa kualitas tidur buruk yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh faktor lain seperti gangguan kenyamanan fisik maupun ketakutan ibu hamil menjelang persalinan. Risiko mengalami kualitas tidur yang buruk meningkat pada ibu hamil yang memiliki gangguan kenyamanan fisik berat. Selain itu pada ibu hamil yang mempunyai penyakit meningkatkan risiko untuk mengalami kualitas tidur buruk. Ibu hamil yang memiliki penyakit berisiko lebih besar mempunyai kualitas tidur yang buruk dari pada ibu hamil yang tidak memiliki penyakit.

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan (Fauziah, 2012).

Mengingat pentingnya manfaat senam hamil sebagai salah satu *alternatif* untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil yang mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Manfaat senam hamil adalah memperbaiki *sirkulasi* darah, mengurangi pembengkakan, memperbaiki keseimbangan otot, mengurangi risiko gangguan *gastrointestinal*, termasuk sembelit, mengurangi kejang kaki atau kram, menguatkan otot perut, mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan dan meningkatkan kualitas tidur dan menguasai teknik-teknik pernafasan dan dapat mengatur diri kepada ketenangan (Rukiyah, 2014).

Hasil penelitian Utami (2015) Tuban yang mengatakan bahwa ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik memiliki *frekuensi* senam hamil yang teratur. Hal ini disebabkan karena 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.

Pada hasil uji *wilcoxon sign rank test*, ditemukan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018. Menurut Brayshaw (2008) senam hamil merupakan salah satu pelayanan *prenatal* yang dapat memutuskan siklus kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil ketika tidur dan istirahat.

Senam hamil mempunyai manfaat yaitu meningkatkan *sirkulasi* dan kebugaran *kardiovaskuler*, meningkatkan kesadaran dan kendali pernafasan, meningkatkan kesadaran postur tubuh, menguatkan kelompok otot khusus, meningkatkan ketahanan stamina, mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesejahteraan *psikologis*, mengurangi stress dan kecemasan serta meningkatkan interaksi sosial.

Hasil penelitian lain oleh Lichayati (2013) di Lamongan bahwa latihan senam hamil perlu diajarkan pada masa *prenatal* untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal *pascanatal* dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan, terutama mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Ibu-ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya jarang mengalami keluhan nyeri punggung. Menurut Mandriwati (2007), senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Di mana senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat *elastis* otot dan *ligamen* yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan *relaksasi* serta teknik pernafasan.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama penelitian. 2-3 ibu hamil yang telah melakukan senam hamil masih mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya ibu masih mengalami kesulitan untuk memulai tidur di malam hari dikarenakan pada malam hari, waktu yang dibutuhkan ibu untuk mulai tertidur setiap malamnya masih lebih dari 15 menit, penyebab lamanya ibu hamil untuk mulai tertidur disebabkan karena lampu kamar yang tetap menyala, ibu takut dikegelapan dan tidak bisa tidur tanpa lampu yang menyala, selain itu juga lingkungan rumah yang berada di pinggir jalan di mana saat ingin memulai tidur ibu masih mendengar suara kendaraan motor maupun mobil yang masih melintas di depan rumah waktu malam hari.

Selain itu ibu hamil yang tidak bekerja atau IRT (Ibu Rumah Tangga) memiliki waktu yang luang untuk istirahat atau tidur di siang hari, di mana pada faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur menurut (Hidayat, 2012) kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan, ketika seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur, jadi ibu hamil yang memiliki waktu luang untuk istirahat atau tidur di siang hari akan mengalami kesulitan untuk memulai tidurnya di malam hari.

Pada ibu hamil yang masih mengalami kualitas tidur yang buruk setelah melakukan senam hamil dikarenakan memiliki stress psikologis di mana ibu memiliki masalah internal di dalam keluarganya selain itu juga mengalami kesulitan ekonomi yang menyebabkan ibu terlalu memikirkan permasalahan yang terjadi di dalam keluarganya, sehingga menyebabkan ibu mengalami kualitas tidur yang buruk, menurut (Hidayat, 2012) kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa, di mana ketika seseorang yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

Di samping itu juga ibu hamil mengatakan bahwa masih merasakan nyeri pinggang bagian belakang dan perut bagian bawah akibat tekanan janin disaat semakin membesarnya kehamilannya yang menyebabkan juga ibu sering terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi untuk BAK (buang air kecil). Menurut (Hidayat, 2012) sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang di mana keadaan sakit yang menjadikan pasien kurang tidur bahkan tidak bisa tidur. Penyebab ibu hamil yang masih merasakan nyeri pinggang belakang maupun perut bagian bawah sehingga menyebabkan kualitas tidur ibu hamil masih buruk dikarenakan selama mengikuti senam hamil tersebut ibu hamil kurang maksimal melakukan gerakan-gerakan ataupun latihan senam hamil yang diajarkan pada ibu hamil untuk dilakukan, sehingga manfaat maupun tujuan dari senam hamil itu sendiri kurang optimal dirasakan oleh ibu hamil yang telah melakukan senam hamil.

Sedangkan pada ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan baik sesuai dengan gerakan dan latihan yang maksimal sesuai yang diajarkan dari kualitas tidur yang buruk mengalami kualitas tidur yang baik dimana pada setiap pertemuan kelas ibu hamil diberikan kesempatan untuk sharing keluhan yang dirasakan selama kehamilannya sehingga ibu hamil lebih terbuka dan dapat mengatasi keluhannya melalui saran dan solusi yang diberikan oleh bidan kepada ibu hamil tersebut.

Setelah dilakukan senam hamil, keluhan-keluhan ibu dapat berkurang dikarenakan senam hamil dapat mempertahankan dan memperkuat kelenturan otot-otot perut dan dasar panggul. Keluhan-keluhan yang berkurang pada ibu hamil dapat memperpanjang waktu tidur ibu hamil.

Di dalam senam hamil juga terdapat gerakan yang mengajarkan ibu hamil untuk dapat tidur dengan posisi yang nyaman. Jika ibu hamil terbangun untuk ke kamar mandi, saat ingin tidur kembali ibu telah mengetahui cara tidur atau posisi tidur yang nyaman sehingga ibu dapat lebih mudah untuk langsung tidur. Ketika senam hamil secara teratur dilakukan maka terjadi peningkatan durasi tidur ibu hamil. Dengan dilakukannya senam hamil dapat membuat ibu hamil menjadi *relaks* sehingga waktu tidurnya menjadi lebih panjang.

Gerakan senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Salah satu gerakan senam hamil adalah gerakan *relaksasi*. Secara *fisiologis* latihan *relaksasi* pada senam hamil akan menimbulkan *relaks* yang melibatkan saraf *parasimpatis* dalam sistem saraf pusat. Di mana salah satu fungsi saraf *parasimpatis* ini adalah *hormone adrenaline* dan *epinefrin (hormone stress)* dan meningkatkan *skresi hormone noradrenalin* atau *norepinefrine (hormone relaks)* sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi *relaks* (Wulandari, 2006).

Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman, mengingat pentingnya senam hamil sebagai salah satu *alternatif* untuk mengurangi keluhan-keluhan yang mengakibatkan penurunan durasi tidur ibu hamil (Wahyuni, 2013).

KESIMPULAN

Hasil uji statistik didapatkan nilai *exact sig. (2-tailed)* dan *asympt. sig. (2-tailed)* atau $p = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Tahun 2018.

REFERENSI

Bartini, I. (2012). *ANC: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal (ASKEB I) Dilengkapi Panduan Praktikum Dan Senam Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Dinkes Provinsi Bengkulu. (2016). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi.

- Fauziah, S., & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana.
- Flowerenty, D. D. (2015). *Pengaruh Therapeutic Exercise Walking Terhadap Kualitas Tidur Klien Dengan Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) Di Poli Spesialis Paru B Rumah Sakit Paru Kabupaten Jember*. Skripsi. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan universitas Jember.
- Hidayat, A. A. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kuswanti, I. (2014). *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lestari, F. dkk. *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III*. Psikologi Profesi. Universitas Padjadjaran.
- Lichayati, I. (2013). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan Vol I*.
- Manuaba, dkk. (2013). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- Maryunani, Anik, & Yetty, S. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: TIM.
- Maulana, M. (2016). *Panduan Lengkap Kehamilan*. Yogyakarta: Katahati.
- Mediarti, D. (2014). *Pengaruh Senam Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Vol I. Poltekkes Palembang.
- Misbahuddin & Lebal, H. (2013). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik Edisi ke-2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mufdlilah. (2009). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nabiel, F. (2015). *Keterampilan Dasar Kebidanan I*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nugroho, dkk. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Renityas, N. N. dkk. (2017). *Efektifitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Masyarakat Agriculture Tradisional Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngamcar Kabupaten Kediri*. Jurnal Ners Dan Kebidanan Vol 4. STIKES Patria Husada Blitar.
- Rukiyah, A. Y. & Yulianti. L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: TIM.
- Sinta, L. EL. dkk. (2016). *Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Pre Eklamsia*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukorini, M. U. (2017). *Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamill Trimester III*. The Indonesian Journal Of Public Health Vol 12. Universitas Airlangga.
- Sulastri. (2012). *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. Profesi Vol 8. Akper PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Sulistyaningsih. (2012). *Metode Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistyawati, A. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sumardani, E, dkk. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran*. STIKES Ngudi Waluyo.

Suwarna, A. H. (2016). *Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih Vol VX*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Triyana, Y. F. (2013). *Panduan Klinis Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta: D-Medika.

Utami, A. P. *Hubungan Frekwensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban*. STIKES NU Tuban.

Vivian, N. L. D., & Sunarsih, T. (2012). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Wahyuni. (2013). *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Universitas Muammadiyah Surakarta.

Wahyuni, S. dkk. (2016). *Perbandingan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten*. *Motorik Vol 16*.

Widianti, A., T., & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.