

## PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

EFFECT OF PREGNANCY EXERCISES ON SLEEP QUALITY IN  
TRIMESTER PREGNANT WOMEN

***Maria Septiana<sup>1</sup>, Ana Sapitri<sup>2</sup>, Nesi Novita<sup>3</sup>***

<sup>1,2</sup>*STIKes Budi Mulia Sriwijaya, <sup>3</sup>Poltekkes Kemenkes Palembang*  
*Email korespondensi: septianamaria608@gmail.com*

### **ABSTRAK**

*Gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga, seperti nyeri punggung bawah. Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan kualitas tidur. Salah satu upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini adalah dengan olahraga. Olahraga yang tepat dilakukan selama hamil salah satunya adalah senam hamil. Perubahan tingkat hormon selama kehamilan yang mempengaruhi fungsi sistem yang berada dari ibu hamil. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung mempengaruhi siklus tidur bangun dan struktur tidur, tetapi juga mempengaruhi siklus tidur bangun dan struktur tidur, tetapi juga mempengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Olahraga adalah jawaban untuk meningkatkan kualitas tidur secara instan, dengan olahraga satu sampai dua kali dalam satu minggu dapat meningkatkan kualitas tidur. Salah satu olahraga yang pas untuk ibu hamil adalah senam. Manfaat senam adalah meningkatkan level energi yang dimiliki, membuat ibu terjaga lebih lama dan merasa segar serta membuat ibu tidur lelap, akan bisa tidur dengan nyenyak, berfikir jernih, mencegah insomnia, mencegah depresi dan memberi banyak energi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Permata Kota Prabumulih Tahun 2023. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experimental, dengan metode pre and post experimental test with control group design. Jumlah sampel dalam penelitian ini 20 responden. Cara pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri 10 orang. Kelompok perlakuan diberikan senam hamil dan kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi. Hasil Penelitian Uji normalitas diperoleh nilai berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan uji Paired Sample T-Test hasil pengujian pada kelompok perlakuan, diketahui nilai Sig.2 (2-tailed) adalah 0,000 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), Hasil pengujian terhadap kelompok kontrol, diketahui nilai Sig.2 (2-tailed) adalah 0,823 dengan signifikansi 0,823 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan: Ada pengaruh positif bahwa melakukan olah raga senam hamil hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.*

Kata Kunci: Kehamilan, Senam Hamil, Kualitas Tidur

### **ABSTRACT**

*Many women experience sleep disorders in the third trimester of pregnancy, such as lower back pain. During this period, pregnant women experience anxiety which results in depression and difficulty sleeping. Difficulty sleeping in pregnant women can include a decrease in sleep quality. One effort to overcome sleep difficulties is through exercise. One of the appropriate sports to do during pregnancy is pregnancy exercise. Changes in hormone levels during pregnancy that affect the functioning of the pregnant mother's existing systems. Hormonal changes not only directly affect the sleep-wake cycle and sleep structure, but also affect the sleep-wake cycle and sleep structure, but also influence certain physical and mental changes that can cause sleep disorders. Pregnancy exercise is an important method for maintaining or improving the physical balance of pregnant women and is an exercise therapy given to pregnant women with the aim of achieving a fast, easy and safe delivery. Exercise is the answer to improving sleep quality instantly, with exercise one to two times a week can improve sleep quality. One sport that is suitable for pregnant women is gymnastics. The benefits of exercise are increasing energy levels, making mothers stay awake longer and*

*feeling fresh and making mothers sleep soundly, they will be able to sleep soundly, think clearly, prevent insomnia, prevent depression and give them lots of energy. The aim of this research is to find out the effect of exercise during pregnancy. on sleep quality in third trimester pregnant women at the Permata Maternity Home in Prabumulih City in 2023. This research method uses a quasi-experimental approach, with pre and post experimental test methods with control group design. The number of samples in this study was 20 respondents. The sampling method uses a purposive sampling method. This research was divided into 2 groups, each group consisting of 10 people. The treatment group was given pregnancy exercise and the control group was given no intervention. Research Results The normality test obtained normal distribution values ( $p>0.05$ ). Based on the Paired Sample T-Test test results on the treatment group, it is known that the value of Sig.2 (2-tailed) is 0.000 with a significance of 0.000 ( $p<0.05$ ). The results of testing on the control group, it is known that the value of Sig.2 (2-tailed) is 0.823 with a significance of 0.823 ( $p<0.05$ ). Conclusion: There is a positive influence that doing pregnancy exercise can be one of the efforts that can be made to improve the quality of sleep in pregnant women.*

**Keywords:** Pregnancy, Gymnastic Pregnancy, Sleep Quality

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan. Dengan kata lain, kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin. Kehamilan biasanya berlangsung 40 minggu atau 280 hari, dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan yang melewati 294 hari atau 42 minggu adalah kehamilan postdate, diagnosa usia kehamilan lebih dari 42 minggu di dapatkan dari perhitungan seperti rumus neagle atau dengan tinggi fundus uteri<sup>2,4</sup>.

Ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester III antara lain meningkatnya frekuensi BAK, pembesaran uterus, nyeri punggung, pergerakan janin, dan perubahan psikologis. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil yang menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana jika terjadi di trimester I dapat mengakibatkan abortus dan jika terjadi di trimester II dan III dapat mengakibatkan persalinan prematur<sup>5</sup>.

Olahraga adalah jawaban untuk meningkatkan kualitas tidur secara instan. Salah satu olahraga yang pas untuk ibu hamil

adalah senam. Manfaat senam adalah meningkatkan level energi yang dimiliki, membuat ibu terjaga lebih lama dan merasa segar serta membuat ibu tidur lelap. Salah satu olahraga yang pas untuk ibu hamil adalah senam hamil<sup>6</sup>.

Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olah raga, mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (sleeping education) dan latihan relaksasi Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti spasme, varises, hipertensi, oedema, nyeri pinggang, sesak napas, susah tidur dan masalah lainnya. Perubahan tingkat hormon selama kehamilan yang mempengaruhi fungsi sistem yang berada dari ibu hamil. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung mempengaruhi siklus tidur, tetapi juga mempengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat menyebabkan gangguan tidur<sup>1</sup>. Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Latihan dalam senam hamil terdiri dari pemanasan, latihan inti, latihan pernafasan dan pendinginan. Gerakan-gerakan dalam

latihan pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. Sedangkan tujuan gerakan dalam latihan inti adalah pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruhan tubuh. Latihan pernafasan dan pendinginan dalam senam hamil merupakan suatu metode relaksasi. Dimana relaksasi dalam latihan pernafasan dilakukan dengan cara latihan nafas perut (menaikkan perut saat menarik nafas dan mengempiskan perut saat membuang nafas dari mulut secara perlahan), latihan nafas diafragma/iga (hirup nafas melalui hidung sampai iga terasa mengembang, kemudian hembuskan nafas melalui mulut), latihan nafas dada (hirup nafas melalui hidung sampai dada terasa mengembang, kemudian hembuskan nafas melalui mulut). Latihan pendinginan dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepaskan. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan benar, akan terasa efek relaksasi pada ibu hamil yang berguna untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan yang ia rasakan selama kehamilan berlangsung. Secara fisiologis, latihan relaksasi ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasympatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan skresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Wahyuni (2013) yang berjudul manfaat senam hamil untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil, pelaksanaan senam hamil bermanfaat terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga, dengan nilai  $p = 0,004 (< 0,05)$ . Dengan persentase peningkatan durasi tidur sebesar 36,4%. Serta, menurut penelitian Wulandari, dkk (2018) yang meneliti tentang efektivitas olahraga ringan jalan kaki terhadap kualitas tidur 2 ibu hamil trimester III Di Desa Silir Kecamatan Wates Kabupaten Kediri, diketahui dari 9 responden yang sudah mengikuti olahraga ringan jalan kaki hampir seluruhnya memiliki tidur yang berkualitas baik yaitu 8 responden (88.9%) dan hanya 1 responden yang masih memiliki kualitas tidur buruk (11.1%).

Senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil karena adanya gerakan relaksasi. Gerakan relaksasi ini menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf simpatik ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks dan tenang. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman<sup>11</sup>.

Berdasarkan uraian diatas sebagai fisioterapi penting untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut agar tidak membahayakan kehamilan, mengingat pentingnya manfaat senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil yang mengakibatkan penurunan kualitas tidur, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian lebih lanjut Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Bersalin Permata Kota Prabumulih.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian dengan menggunakan pendekatan *quasi experimental*. Dalam penelitian penulis menggunakan data primer yaitu dengan mengambil data sebelum dan sesudah intervensi. Desain penelitian ini *pre and post experimental test with control group design*. Penelitian ini dilakukan di Rumah Bersalin Permata selama 4 minggu. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil yang trimester III di Rumah Bersalin Permata yang berjumlah 30 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu mengambil jumlah total dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* untuk menguji normalitas data. Hasil data berdistribusi normal ( $p>0,05$ ) maka uji statistik parametrik yang digunakan adalah Uji

*Paired T-Test*. Uji beda pengaruh menggunakan uji *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Wiratna, 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Rumah Bersalin Permata Kota Prabumulih yang melayani KB, imunisasi, pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, dan massage bayi. Responden penelitian ini adalah ibu hamil trimester III berusia 20-30 tahun yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 20 orang dan yang bersedia menandatangani persetujuan tindakan penelitian (*informed consent*). Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu sebanyak 8 kali pertemuan. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok I perlakuan untuk diberikan senam hamil dan kelompok II kontrol tanpa diberikan intervensi

**Tabel. 1**  
**Karakteristik Responden**

No	Karakteristik	Kelompok I	%	Kelompok II	%
1	<b>Usia Ibu</b>				
	21-25	6	60,0	6	60,0
	26-30	4	40,0	4	40,0
	<b>Total</b>	10	100,0	10	100,0
2	<b>Berat Badan</b>				
	50-60	1	10,0	7	70,0
	61-70	5	50,0	1	10,0
	71-80	3	30,0	1	10,0
	81-90	1	10,0	1	10,0
	<b>Total</b>	10	100,0	10	100,0
3	<b>Tinggi Badan</b>				
	150-155	1	10,0	4	40,0
	156-160	7	70,0	4	40,0
	161-165	1	10,0	2	20,0
	166-170	1	10,0	0	0,0
	<b>Total</b>	10	100,0	10	100,0

**Tabel 2.***Klasifikasi Berdasarkan Komponen Kuesioner PSQI*

No	Komponen PSQI	Kelompok I		Kelompok II	
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post- test
<b>1</b>	<b>Kualitas Tidur</b>				
	Sangat Baik	0,0	10,0	0,0	0,0
	Cukup Baik	80,0	80,0	80,0	80,0
	Cukup Buruk	20,0	10,0	20,0	20,0
	Sangat Buruk	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>2</b>	<b>Latensi Tidur</b>				
	0	0,0	10,0	10,0	0,0
	1-2	40,0	70,0	30,0	50,0
	3-4	30,0	20,0	50,0	40,0
	5-6	20,0	0,0	10,0	10,0
<b>3</b>	<b>Durasi Tidur</b>				
	>7 jam	10,0	20,0	0,0	0,0
	6-7 jam	20,0	20,0	20,0	20,0
	5-6 jam	10,0	30,0	20,0	30,0
	< 5 jam	60,0	30,0	60,0	50,0
<b>4</b>	<b>Efisiensi Tidur</b>				
	>85 %	30,0	50,0	20,0	20,0
	75-84%	10,0	10,0	10,0	10,0
	65-74%	40,0	30,0	30,0	30,0
	<65%	20,0	10,0	40,0	40,0
<b>5</b>	<b>Gangguan Tidur</b>				
	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1-9	0,0	10,0	0,0	0,0
	10-18	80,0	70,0	70,0	70,0
	19-27	20,0	20,0	30,0	30,0
<b>6</b>	<b>Penggunaan Obat Tidur</b>				
	Tidak Pernah	100,0	100,0	100,0	100,0
	1x Seminggu	0,0	0,0	0,0	0,0
	2x Seminggu	0,0	0,0	0,0	0,0
	>3x Seminggu	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>7</b>	<b>Disfungsi Siang Hari</b>				
	0	10,0	20,0	20,0	30,0
	1-2	60,0	60,0	10,0	40,0
	3-4	30,0	20,0	70,0	30,0
	5-6	0,0	0,0	0,0	0,0

**Tabel 3***Klasifikasi Responden Berdasarkan Perubahan PSQI Pada Kelompok I dan Kelompok II*

Kualitas Tidur	Nilai PSQI Kelompok I				Nilai PSQI Kelompok II			
	Pre	%	Post	%	Pre	%	Post	%
<b>Baik</b>	1	10,0	2	20,0	2	20,0	2	20,0
<b>Ringan</b>	1	10,0	3	30,0	1	10,0	2	20,0
<b>Sedang</b>	7	70,0	5	50,0	6	60,0	4	40,0
<b>Berat</b>	1	10,0	0	0,0	1	10,0	2	20,0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>

**Uji Normalitas****Tabel 4***Hasil Uji Normalitas*

Nilai Hasil PSQI	<u>Nilai p (Shapiro Wilk Test)</u>	
	Kelompok I	Kelompok II
<b>Sebelum</b>	0,781	0,749
<b>Sesudah</b>	0,730	0,437

**Uji Pengaruh****Tabel 5.***Hasil Analisis Uji Paired Sample T-Test*

Kelompok	Keterangan	N	Mean	Standar Deviasi	Sig. (2-tailed)
<b>Perlakuan</b>	Pre-test	10	9,90	3,281	0,000
	Post-test		7,80	2,741	
<b>Kontrol</b>	Pre-test	10	10,60	3,062	0,823
	Post-test		10,70	3,335	

**Uji Beda Pengaruh****Tabel 5***Hasil Analisis Uji Independent T-Test*

Kelompok	N	Mean	Selisih	Sig. (2-tailed)
<b>Perlakuan</b>	10	7,80	2,10	0,048
<b>Kontrol</b>	10	10,70	0,10	

## PEMBAHASAN

Penelitian ini responden berjumlah 20 orang ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berusia 20-30 tahun. Pada usia 20-30 tahun merupakan kategori aman dalam kehamilan dan persalinan, karena fungsi fisiologis tubuh dan fungsi reproduksi masih bekerja secara normal. Pada masa ini secara kepribadian seorang wanita sudah siap secara kognitif, perkembangan intelektual dan pola pikirnya sudah matang. Dengan mengikuti senam hamil, ibu hamil lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan nantinya<sup>13</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riski (2016) bahwa rata-rata kualitas tidur ibu hamil adalah sebelum dilakukan intervensi senam hamil adalah 10,70 dan setelah dilakukan intervensi dengan senam hamil menjadi 7,80 yang berarti bahwa ada peningkatan ratarata kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan senam hamil. Senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur selama kehamilan melalui gerakan-gerakan dan latihan pernafasan dalam senam hamil. Salah satu gerakan senam hamil tersebut adalah relaksasi. Relaksasi ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan senam hamil menjadi rileks dan tenang. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan setelah dilakukan intervensi senam hamil diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Setelah dilakukan penelitian dan analisis data, diketahui bahwa setelah pemberian senam hamil selama 4 minggu dari hasil pengujian

perbedaan nilai kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian senam hamil menunjukkan perbedaan yang positif. Pada penelitian ini ditemukan gangguan tidur yang selalu muncul pada tiap responden berupa frekuensi buang air kecil yang meningkat pada kehamilan, janin lebih aktif di malam hari, rasa lapar di malam hari dan posisi tidur kurang nyaman yang mengakibatkan sering terbangun setiap malamnya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairunnisa (2017), hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur ibu hamil adalah sebelum dilakukan intervensi senam hamil adalah 6,48 dan setelah dilakukan intervensi dengan senam hamil menjadi 5,19 yang berarti 60 bahwa ada peningkatan rata-rata kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan senam hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riski (2016) bahwa rata-rata kualitas tidur ibu hamil adalah sebelum dilakukan intervensi senam hamil adalah 10,70 dan setelah dilakukan intervensi dengan senam hamil menjadi 7,80 yang berarti bahwa ada peningkatan ratarata kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan senam hamil. Senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur selama kehamilan melalui gerakan-gerakan dan latihan pernafasan dalam senam hamil. Salah satu gerakan senam hamil tersebut adalah relaksasi. Relaksasi ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan senam hamil menjadi rileks dan tenang. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman<sup>10</sup>

Hasil uji statistik sesudah senam hamil diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Karena nilai  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas

tidur ibu hamil, dimana saat sebelum dilakukan senam hamil hanya 8,3% ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik sedangkan setelah diberikan senam hamil ibu yang memiliki kualitas tidur baik naik sebesar 25%. Sehingga peneliti menganggap hasil penelitian ini sesuai dengan asumsi awal yang menyatakan bahwa senam hamil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jannatin (2016) yaitu terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil dimana terjadi penurunan nilai kualitas tidur setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi  $p=0.001$ . Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2015), bahwa olahraga adalah jawaban untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Salah satu olah raga yang pas untuk ibu hamil adalah senam hamil. Manfaat senam adalah meningkatkan level energi yang dimiliki, membuat ibu terjaga lebih lama, merasa segar, membuat tidur lebih lelap, berfikir jernih, mencegah insomnia dan mencegah depresi. Hasil penelitian Larasati (2012) di Surabaya yang mengatakan bahwa semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya jika tidak pernah melakukan 64 senam hamil, maka kecemasan ibu hamil meningkat. Ada korelasi yang kuat antara senam hamil dengan kecemasan trimester III dalam menghadapi kecemasan dalam menghadapi persalinan, dengan keikutsertaan senam hamil yang meningkat akan menurunkan kecemasan atau dengan keikutsertaan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf para simpatetis. Senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil karena adanya gerakan relaksasi.

Gerakan relaksasi ini menimbulkan efek relaks yang melibatkan syarap parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf simpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks dan tenang. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman<sup>9</sup>

Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik<sup>7</sup>. Menurut penelitian yang telah dilakukan Beddoe, et.al (2018) tentang terapi relaksasi menunjukkan bahwa intervensi relaksasi signifikan bermanfaat untuk psikologi ibu hamil dan baik digunakan bersama dengan perawatan konvensional kehamilan. Teknik ini bertujuan untuk mencapai kondisi rileks yaitu ketika seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada<sup>5</sup>

## **KESIMPULAN**

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di Rumah Bersalin permata Kota Prabumulih tahun 2018 dapat diambil kesimpulan bahwa dengan melakukan senam hamil dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil adalah sebesar 10,70 dan rata rata kualitas tidur ibu hamil setelah melakukan senam hamil adalah 7,8

Ada perbedaan signifikan kualitas tidur ibu hamil antara sebelum dan setelah melakukan senam hamil. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.

## **SARAN**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi di pada ibu hamil sehingga lebih meningkatkan kualitas tidur ibu hamil Trimester III salah satunya dengan cara mengajak ibu hamil untuk melakukan senam hamil secara rutin setiap minggu, Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai salah satu masukan dalam peningkatan mutu pelayanan kesehatan terutama untuk program ibu hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Jakarta: Trans Info Media.  
[https://doi.org/Katalog Dalam Terbitan \(KDT\).](https://doi.org/Katalog Dalam Terbitan (KDT).)
10. Putri, Shinta. (2014). *Panduan Senam Hamil Praktis*. Yogyakarta: Platinum.
  11. Puty, I., & Wibowo, A. (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*.
  12. Ratnawati & Rina. (2014). *Pengaruh Kombinasi Senam Hamil Dengan RelaksasiSwasugesti Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*
  13. Wahyuni & Ni'mah. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
  14. Wiratna. (2015). *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press. World Health Organisation. (2013). *Trend in Maternal Mortality*.
1. Adriana, Evariny. (2015). *Mencerdaskan Anak Sejak dalam Kandungan*. Edisi Revisi: PT Bhuana Ilmu Populer.
  2. Beddoe et al., (2018). Mind Body Intervention During Pregnancy. *Obstetrics Gynecologi Neonatal Nurse Journal*.
  3. Dewi & Sunarsih. (2011). Asuhan Kebidanan untuk Kehamilan. Yogyakarta: Muha Medika
  4. Hanifa, W. (2012). *Ilmu Kebidanan* (Edisi 3). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
  5. Hidayat. (2016). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
  6. Hobson et al. (2002). Basic Mechanisms of Sleep : New Evidence on the Neuroanatomy and Neuromodulation of the Nrem-Rem Cycle. *Neuropsychopharmacology: The Fifth Generation of Progress*.
  7. Jamalzehi et al. (2017). Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemae Hospital of Zahedan.
  8. Jannah, N. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta:
  9. Andi. Maryunani, & S. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*.