

**PERBEDAAN PENGARUH SENAM HAMIL DAN EDUKASI
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

*THE DIFFERENCE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE AND EDUCATION ON
IMPROVING SLEEP QUALITY IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN*

Sari Fauziyah Maharani^{1*}, Dwi Kurniawati², Marti Rustanti²

¹Mahasiswa Sarjana Terapan Fisiterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta

²Dosen Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta

*Email: sarifauziyahmaharani@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kehamilan trimester tiga akan terjadi ketidakstabilan emosi pada ibu hamil yaitu perasaan senang menyambut kehadiran calon bayi namun terkadang juga menimbulkan kecemasan pada ibu hamil. Munculnya kontraksi secara rutin juga menimbulkan nyeri pada ibu hamil. Hal-hal tersebut dapat menurunkan kualitas tidur pada ibu hamil. **Tujuan :** untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh senam hamil dan edukasi terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experimental two group pre and post test design*. Subjek terdiri dari 30 orang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok I diberi perlakuan senam hamil dan kelompok 2 mendapatkan edukasi. Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan PSQI. **Hasil :** Uji beda *pre-post test* kelompok I dan II menggunakan *Wilcoxon test*, pada kelompok I didapatkan hasil $p = 0,001$. Uji beda *pre-post test* pada kelompok II didapatkan hasil $p = 0,001$. Uji beda post test kelompok I dan II menggunakan *Mann-Whitney test* didapatkan hasil $p = 0,373$. **Kesimpulan :** Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur ibu hamil antara kedua kelompok.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Ibu Hamil, Edukasi, Senam Hamil

ABSTRACT

Background: A significant increase in fetal weight and length will occur in the third trimester of pregnancy, it can cause discomfort felt by pregnant women in the pelvic and abdominal area. The appearance of regular contractions also causes pain in pregnant women. Third trimester pregnancy will occur emotional instability in pregnant women, namely the feeling of pleasure welcoming the presence of a baby, but sometimes it also causes anxiety in pregnant women. These things can reduce sleep quality in pregnant women. **Objective:** to determine the different effect of pregnancy exercise and education on improving the quality of sleep of pregnant women in the third trimester. **Method:** This study uses *quasi experiment two group pre and post test research method design*. The subjects consisted of 30 people divided into two groups. Group I was given pregnancy exercise treatment and group 2 received education. Sleep quality measurements were taken before and after treatment using PSQI. **Result:** Pre-post test difference test using *Wilcoxon test* in group I & II, in Group I obtained result $p = 0.001$, and in group II obtained a result of $p = 0.001$. The difference between group I and II post tests using the *Mann-Whitney test* obtained $p = 0.373$ results. **Conclusion:** there was no significant difference in sleep quality of pregnant women between the two groups.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan manusia untuk membentuk sel-sel tubuh yang baru, memperbaiki sel tubuh yang rusak dan memberi ruang pada organ tubuh untuk beristirahat guna menjaga pemeliharaan keseimbangan metabolik dan biokimia tubuh (Fatmawati & Hidayah, 2019). Kualitas tidur adalah tingkatan seseorang memperoleh kemudahan saat tertidur tanpa adanya gangguan. Munculnya gangguan tidur dapat mempengaruhi durasi tidur seseorang yang mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Durasi tidur yang singkat dapat meningkatkan tekanan darah serta denyut jantung dan juga terjadi peningkatan sistem saraf simpatik (Martini et al., 2018). Hal ini berkaitan dengan irama tidur sirkadian pada seseorang. Irama sirkadian yaitu siklus yang beriringan dengan rotasi bola dunia dalam waktu 24 jam berfungsi mengatur metabolisme tubuh manusia. Seseorang dengan siklus bangun-tidur yang sesuai dengan irama sirkadian akan menghasilkan kualitas tidur yang baik, sebaliknya bila siklusnya berubah secara bermakna maka akan menghasilkan kualitas tidur buruk (Ambarwati, 2017).

Penurunan kualitas tidur dapat terjadi pada semua kalangan dari remaja, dewasa hingga lansia tak terkecuali pada ibu hamil. Kualitas tidur yang menurun pada masa kehamilan dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal maupun anatomi. Perubahan bentuk tubuh seorang ibu hamil menyebabkan keluhan seperti nyeri punggung bawah dan kram pada tungkai. Selain itu, rasa cemas dan gelisah ketika tidur membuat seorang ibu hamil seringkali terbangun di tengah tidurnya (Gupta & Rawat, 2020).

Beberapa tanda klinis yang menunjukkan bahwa seseorang terganggu tidurnya yaitu seperti lesu, timbulnya rasa capai, daya tahan tubuh menurun, sulit konsentrasi dan juga *vital sign* yang tidak stabil (Ernawati et al., 2017).

Menurut PERMENKES No.80 th 2013 menjelaskan bahwa fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang peruntukan kepada individu dan kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi.

Ibu hamil direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik ringan setidaknya 150 menit dalam seminggu agar menjaga kualitas tidur selama masa kehamilan (Farra, 2022). Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil adalah senam hamil. Intervensi ini mempunyai banyak manfaat diantaranya, mengurangi rasa nyeri, menjaga stabilitas, meningkatkan kekuatan otot serta memberikan efek relaksasi.

Selama trimester III otot rektus abdominis dapat meregang dan akhirnya kehilangan sedikit tonus otot sehingga menyebabkan isi perut menonjol di garis dengan tubuh. Umbilikus menjadi lebih datar atau menonjol. Setelah melahirkan tonus otot secara bertahap kembali tetapi pemisahan otot (diastatis recti abdominis) menetap (Adila, 2018). Menurut (Lestari et al., 2021) senam hamil sangat dianjurkan karena mampu mengurangi masalah yang sering muncul saat kehamilan seperti tekanan darah tinggi, nyeri punggung bawah, atau diabetes. Relaksasi pada senam hamil akan menimbulkan rasa relaks yang melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat serta memenuhi kebutuhan oksigen pada ibu hamil yang meningkat (Hamdiah et al., 2020). Salah satu fungsi saraf parasimpatis ini adalah hormone adrenaline dan epinefrin

(hormone stress) dan meningkatkan sekresi hormone noradrenalin atau norepinefrine (hormone relaks) (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

Rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai aktivitas fisik yang berhubungan dengan kualitas tidur di masa kehamilan akan memberi dampak pada tingkat kualitas tidur seorang ibu hamil. Pemberian edukasi dalam berbagai media dapat menjadi salah satu pengaplikasian fisioterapi pada aspek promotif (Patriyani & Dkk, 2021).

Berdasarkan hasil *pre-survey* yang telah dilakukan di Desa Tegalrejo, Kecamatan Ceper, Kabupaten Klaten mayoritas ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur di masa kehamilannya. Berbagai faktor menjadi alasan gangguan tidur pada ibu hamil seperti nyeri punggung bawah, kram kaki, serta sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil. Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai senam hamil juga menjadi alasan peneliti untuk meneliti perbedaan pengaruh senam hamil dan edukasi terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

METODE

Penelitian yang akan digunakan adalah experimental dengan metode *two group pretest-posttest*. Jumlah subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok I akan mendapat perlakuan Senam Hamil. Sedangkan untuk kelompok II diberikan edukasi dalam bentuk *leaflet*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022 di Balai Desa Tegalrejo Kecamatan Ceper, Klaten. Dengan subjek penelitian ibu hamil trimester III dengan total 30 subjek.

Seluruh subjek dibagi menjadi dua kelompok dengan undian. Setelah dibagi, pada kelompok pertama diberikan intervensi senam hamil dan kelompok dua mendapatkan edukasi berupa *leaflet*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu: (1) Ibu hamil dengan usia kandungan memasuki trimester III (28-40 minggu), (2) Mengalami gangguan tidur seperti, sulit untuk tidur, tidak nyaman saat tidur, jam tidur berkurang dan hasil pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index ≥ 16 . Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu: (1) Ibu hamil dengan penyakit penyerta seperti hipertensi, DM, hepatitis, (2) Ibu hamil mengonsumsi obat-obatan yang dapat mempengaruhi tidurnya, (3) Ibu hamil memiliki riwayat abortus pada kehamilan sebelumnya. Kriteria drop out pada penelitian ini yaitu subjek yang tidak mengikuti latihan sebanyak tiga kali berturut-turut.

Alat ukur yang digunakan berupa PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang merupakan sebuah instrumen pengukuran untuk menilai kualitas tidur seseorang yang ditemukan oleh Buysse (1989) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah digunakan pada penelitian oleh (Zakirah, 2013) berisi 19 item pertanyaan yang terdiri dari 7 komponen kualitas tidur yang meliputi; kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, 30 gangguan tidur malam, penggunaan obat tidur dan disfungsi aktivitas. Uji yang dilakukan pertama adalah uji normalitas dengan *Saphiro-wilk test*. Nilai signifikansi (nilai sig) atau probabilitas (p) $> 0,05$ menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, selanjutnya uji homogenitas dengan *Independent T test* nilai signifikansi $> 0,05$ menunjukkan bahwa data homogen. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon test* dan *Mann-Whitney test*.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2022 yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam hamil dan edukasi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Subjek penelitian ialah 30 ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur. Intervensi senam hamil dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Karakteristik subjek penelitian ini dalam hasil pengukuran yaitu masing-masing subjek memiliki karakteristik secara umum dibagi berdasarkan usia ibu, usia kehamilan dan pekerjaan. Berdasarkan data yang didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu hamil berusia antara 25-30 tahun yaitu sebanyak 17 orang (57%), kemudian berdasarkan usia kehamilan mayoritas ada pada usia kehamilan 28 minggu yaitu sebanyak 12 orang (40%). Sedangkan berdasarkan pekerjaan mayoritas ibu tidak bekerja yaitu sebanyak 24 orang (80%).

	Statistic	Sig	Ket
<i>Pre</i> Kel. I	0,856	0,021	Tidak normal
<i>Post</i> Kel.I	0,910	0,134	Normal
<i>Pre</i> Kel.II	0,845	0,015	Tidak Normal
<i>Post</i> Kel.II	0,937	0,349	Normal

Analisis: Pada pre kelompok I dan kelompok II didapatkan hasil nilai $p < 0,05$ maka dikatakan data tidak berdistribusi normal sedangkan hasil post kelompok I dan II didapatkan nilai $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal

	p	Ket
Nilai	0,088	Homogen

Analisis: Didapatkan hasil nilai $p > 0,05$ maka bersifat homogen

	p	Ket
Pre-Post Kel.I	0,001	Ada perbedaan
Pre-Post Kel.II	0,001	Ada perbedaan

Analisis: Hasil uji beda pada kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan nilai pre dan post.

	P	Ket
Nilai Post	0,373	Tidak ada perbedaan signifikan

Analisis: Pada hasil uji post test kedua kelompok didapatkan nilai $p > 0,05$ maka dikatakan tidak ada perbedaan signifikan

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Subyek penelitian berjumlah 30 orang yang terbagi menjadi dua kelompok. Kelompok I sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah 15 orang dengan usia kehamilan antara 28 minggu-32 minggu. Sedangkan pada kelompok II sebagai kelompok kontrol berjumlah 15 orang dengan usia kehamilan 28 minggu-36 minggu. 42 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia ibu menunjukkan mayoritas ibu berusia 25-30 tahun yaitu sebanyak 17 ibu (57%). Menurut (Yuliani & Saragih, 2021) usia 20-35 tahun merupakan usia yang tepat untuk kehamilan dan persalinan serta berisiko rendah mengalami komplikasi pada kehamilan karena organ reproduksi dan mental sudah lebih matang. Pada penelitian tersebut juga didapatkan hasil bahwa ibu dengan usia ideal yaitu 20-35 tahun memiliki variasi kualitas tidur yang lebih banyak. Dalam penelitian ini, diperoleh hasil mayoritas ibu hamil dengan usia kehamilan 28 minggu yaitu 12 ibu (40%). Pada usia kehamilan trimester III akan muncul ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung dan rasa pegal. Hal tersebut akan meningkatkan hormon adrenaline atau epinefrin sehingga menyebabkan ibu gelisah dan sulit untuk tertidur (Suryani & Handayani, 2018). Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didapatkan hasil mayoritas ibu tidak bekerja (80%). Berdasarkan hasil wawancara sebagian ibu memutuskan untuk berhenti bekerja saat hamil dan sebagian lainnya merupakan ibu rumah tangga sejak sebelum kehamilan. Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa pada kelompok I ada pengaruh pemberian senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil atau hipotesis diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herdiani & Simatupang, 2019) dengan judul Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa ibu hamil pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan kualitas tidur. Hal ini dapat terjadi karena ibu hamil pada kelompok kontrol juga melakukan latihan secara rutin sesuai dengan edukasi 44 yang diberikan oleh peneliti dalam bentuk leaflet. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh subjek juga berpengaruh pada hasil pengukuran kualitas tidur sehingga hasil yang didapatkan yaitu ada peningkatan baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

SIMPULAN

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang diberi intervensi senam hamil maupun edukasi mengalami peningkatan kualitas tidur, sehingga dapat disimpulkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis berikan kepada anggota keluarga, seluruh teman, dosen, dan staff poltekkes kemenkes Surakarta yang selalu memberikan dukungan, dorongan serta semangat dalam menyelesaikan penelitian dan mampu bertahan hingga akhir penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, I. (2018). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. (Skripsi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau, 2018)
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 43.
- Ernawati, Ahmad, S., & Haisah, S. (2017). Gambaran Kualitas Tidur dengan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Respiratory Universitas Jambi*, 1–11. <https://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf>
- Farra, A. (2022). Pengaruh Pemberian Video Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. Skripsi.
- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Journal Infokes*, 9(2), 44–47.
- Gupta, R., & Rawat, V. S. (2020). Sleep and sleep disorders in pregnancy. In *Handbook of Clinical Neurology* (1st ed., Vol. 172). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64240-0.00010-6>
- Hamdiah, H., ETTY, T., & Indarwati, N. (2020). Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 24. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.329>
- Herdiani, T. N., & Simatupang, A. U. (2019). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. *Journal for Quality in Women's Health* |, 2(1), 26–35. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.23>
- Lestari, S. W. P., Rufaida, Z., & Susanti, I. Y. (2021). The Effect of Pregnant Exercises and Quality of Sleep for Pregnant Mothers at UPT PUSKESMAS Sooko, Mojokerto Regency Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di UPT PUSKESMAS Sooko Kabupaten Mojokerto. 3(1)
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Patriyani, R. E. H., & Dkk. (2021). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Tahta Media Group.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. www.jurnalibi.org
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan.
- Yuliani, D. R., & Saragih, E. (2021). Asuhan Kehamilan. [https://books.google.co.id/books?id=RBgtEAAAQBAJ&lpg=PR17&ots=iW8Oxaluv7&dq=kehamilan normal&lr&hl=id&pg=PR13#v=onepage&q=kehamilan normal&f=false](https://books.google.co.id/books?id=RBgtEAAAQBAJ&lpg=PR17&ots=iW8Oxaluv7&dq=kehamilan%20normal&lr&hl=id&pg=PR13#v=onepage&q=kehamilan%20normal&f=false)
- Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 3(2), 107. <https://doi.org/10.32807/jmu.v3i2.117>
- Zakirah, S. A. (2013). Gambaran Kualitas Tidur Wanita Yang Mengikuti Senam Terapi Ling Tien Kung Universitas Pendidikan Indonesia I respiratory.upi.edu I perpustakaan.upi.edu