

## Manfaat Senam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19

### *Benefits of Gymnastics to Improve the Sleep Quality of Pregnant Women During the Covid-19 Pandemic*

---

Arisna Kadir<sup>1\*</sup>, Indah Yun Diniaty Rosidi<sup>2</sup>

---

<sup>1,2</sup>DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Makassar  
e-mail: arisna.kadir@stikesnh.ac.id

#### Abstrak

Masalah tidur selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Pada masa kehamilan trimester tiga tak sedikit ibu hamil mengalami *insomnia* karena munculnya keluhan seperti sulit menentukan posisi tidur dan lebih sering terbangun di malam hari, sering buang air kecil, nyeri punggung bawah karena meningkatnya berat badan ibu sehingga mengganggu kualitas tidur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji manfaat pelaksanaan senam untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Metode penelitian yang digunakan *one group pretest-posttest* dengan menggunakan teknik total sampling yaitu sebanyak 30 orang. Penapisan sampel dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester III dan kriteria eksklusi yaitu ibu hamil positif covid-19, ibu hamil yang sakit. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan analisis SPSS yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Signed. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara pretest dan posttest secara signifikan dengan nilai  $p = 0,000$ , dari 30 responden terdapat 23 dengan nilai positif renk dimana terdapat peningkatan kualitas tidur. Kesimpulan : senam dinilai bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan diharapkan pelaksanaan senam hamil dibimbing oleh instruktur senam bersertifikat serta dilakukan secara terjadwal dan rutin.

**Kata kunci:** Senam hamil, Kualitas tidur, Kehamilan

#### Pendahuluan

Kehamilan normal adalah suatu proses alamiah yang dimulai dari pertemuan sperma dan ovum, nidasi, konsepsi hingga lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 hari terhitung dari hari dihitung dari hari pertama haid terakhir. Proses kehamilan disertai perubahan fisiologis dan adaptasi psikologis setiap trimester. Pada trimester tiga terjadi peningkatan frekuensi buang air kecil, pembesaran payudara dan pembesaran uterus serta kecemasan yang dapat mengganggu kualitas tidur.<sup>1</sup>

Masalah tidur selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Pada masa kehamilan trimester tiga tak sedikit ibu hamil mengalami *insomnia* karena munculnya keluhan seperti sulit menentukan posisi tidur dan lebih sering terbangun di malam hari, sering buang air kecil, nyeri punggung bawah karena meningkatnya berat badan ibu sehingga mengganggu kualitas tidur.<sup>2</sup>

*Survei national sleep foundation* menunjukkan hasil 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester tiga. Sedangkan di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42% mengalami preklamsia.<sup>3</sup>

Untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil, petugas kesehatan telah melakukan beberapa upaya salah satunya adalah senam hamil. Senam hamil merupakan metode non farmakologi yang dinilai lebih tepat dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil dengan penerapan kegiatan fisik berupa gerakan dan relaksasi otot untuk membantu ibu beradaptasi dengan perubahan fisiologis dan psikologis sehingga ibu dapat merasa lebih nyaman. Senam hamil

yang dilaksanakan dalam pelayanan prenatal tidak hanya dapat memperbaiki kualitas tidur namun dapat membantu mengelola manajemen emosi/psikologi ibu hamil.<sup>4</sup>

Berdasarkan hasil pengkajian di Puskesmas Pattinggaloang, pada tanggal 24 Mei 2021 secara wawancara pada 6 ibu hamil trimester III yang berkunjung di puskesmas, diperoleh data bahwa 6 ibu hamil tersebut mengeluh sering terbangun pada malam hari karena meningkatnya frekuensi buang air kecil dan nyeri punggung, hal ini membuat ibu kesulitan tidur pada malam hari. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Manfaat Senam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19”

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu pra eksperiment dengan metode *one group pretest-posttest* dengan menyertakan kelompok ibu hamil sebanyak 30 orang dengan usia kehamilan trimester tiga sebagai responden di Puskesmas Pattinggaloang Kota Makassar. Penelitian ini akan memberikan pre-test (kualitas tidur) kepada kelompok yang akan diberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan perlakuan atau *treatment* yaitu senam hamil yang akan dilakukan oleh instruktur yang telah ditetapkan, kegiatan ini dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan *post-test* (kualitas tidur) dengan menggunakan kuesioner. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil *pre-test* dengan *post-test*. Evaluasi kualitas tidur dilakukan setiap kali pertemuan sebelum pemberian gerakan senam, dan untuk memperkuat hasil pengkajian suami sample disertakan sebagai informan dalam mengobservasi kualitas tidur responden.

Pengambilan sampel ditentukan dengan cara *total sampling*. Penapisan sampel dilakukan pada penelitian ini dengan menggunakan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester III dan kriteria eksklusi yaitu ibu hamil positif *covid-19*, ibu hamil yang sakit. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan analisis SPSS yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Signed*.<sup>5</sup>

### Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Pattinggaloang pada 15 Desember 2022 – 15 Januari 2023 untuk mengkaji manfaat senam untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan jumlah responden sebanyak 30 ibu hamil trimester III.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Variabel Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas Responden

| No       | Variabel          | Frekuensi | %    |
|----------|-------------------|-----------|------|
| <b>1</b> | <b>Umur</b>       |           |      |
|          | Tidak Berisiko    | 23        | 76,7 |
|          | Berisiko          | 7         | 23,3 |
| <b>2</b> | <b>Pendidikan</b> |           |      |
|          | Tinggi            | 20        | 66,7 |
|          | Rendah            | 10        | 33,3 |
| <b>3</b> | <b>Pekerjaan</b>  |           |      |
|          | Tidak Bekerja     | 11        | 36,7 |
|          | Bekerja           | 19        | 63,3 |
| <b>4</b> | <b>Paritas</b>    |           |      |
|          | Primigravida      | 13        | 43,3 |
|          | Multigravida      | 17        | 56,7 |

| <b>4 Kualitas Tidur</b> |           |            |
|-------------------------|-----------|------------|
| Kurang                  | 27        | 90         |
| Cukup                   | 3         | 10         |
| <b>Total</b>            | <b>30</b> | <b>100</b> |

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki umur tidak berisiko (21-35 tahun) yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), pendidikan tinggi (SMA- S1) yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), dan sebagian besar responden bekerja yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) serta sebagian besar responden memiliki paritas multigravida sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan kualitas tidur sebagian besar responden yaitu kurang sebanyak 27 orang (90%).

**Tabel 2.** Analisis Kualitas Tidur Responden Pre Test dan Post Test

| Pre-test     |             | Post Test      |             |                |             | Total | Analisis Bivariat |              |      |                    |
|--------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|-------|-------------------|--------------|------|--------------------|
|              |             | Senam hamil H1 |             | Senam hamil H2 |             |       | Negativ Rank      | Positif Rank | Ties | ρ                  |
| Tidur Kurang | Tidur cukup | Tidur Kurang   | Tidur Cukup | Tidur Kurang   | Tidur Cukup |       |                   |              |      |                    |
| 27           | 3           | 18             | 12          | 4              | 26          | 30    | 0                 | 23           | 7    | 0,000 <sup>a</sup> |

Sumber : Data Primer, 2023; a : Uji Wilcoxon Signed

Berdasarkan tabel 2, ada perubahan yang signifikan kualitas tidur responden yaitu ibu hamil trimester III dengan nilai uji wilcoxon signed yaitu 0,000. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna antara pretest dan posttest.

### **Pembahasan**

Penelitian yang mengkaji manfaat senam untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil terhadap lima responden menunjukkan hasil kuesioner pre-test bahwa kualitas tidur cukup sebanyak 3 responden (10%) dan tidur kurang sebanyak 27 responden (90%), hal ini disebabkan oleh gangguan pola tidur yang dialami ibu hamil trimester tiga, 7 orang responden mengatakan bahwa ia kesulitan untuk memulai tidur, membutuhkan waktu lebih dari 15 menit untuk memulai tidur, 6 responden harus terbangun dari tidur di malam hari untuk berkemih dengan frekuensi dua sampai empat kali. 8 responden merasa adanya gangguan rasa nyaman untuk setiap posisi tidur serta 6 responden dengan kecemasan.

Setelah pengkajian data pre-test, responden diarahkan untuk pelaksanaan senam hamil di hari pertama, hasil kuesioner post test diperoleh tidur cukup sebanyak 12 responden (40,0%), dari hasil pengkajian diketahui bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester tiga menjadi meningkat setelah mengikuti senam hamil, 2 responden menunjukkan kecemasan yang berkurang, 4 responden merasa nyaman setelah peregangan otot dan lebih mudah memilih posisi tidur, 3 responden bisa tertidur kurang dari 15 menit karena rasa lelah setelah senam dan 3 lainnya merasa frekuensi berkemih berkurang karena banyak hidrasi setelah senam dan buang air keci lebih banyak dilakukan sebelum tidur. Adapun tidur kurang diperoleh sebanyak 18 responden (60,0%), hal ini masih disebabkan oleh gangguan pola tidur yang dialami ibu hamil trimester, empat responden menunjukkan kecemasan yang belum teratasi, beberapa responden merasa tidak puas dengan tidurnya tadi malam dikarenakan cemas akan persalinannya dan sulit untuk bernafas, walaupun sudah mengikuti senam hamil tetapi tidurnya masih saja kurang dikarenakan memiliki stress psikologis

dimana ibu memiliki masalah internal di dalam keluarganya dan adanya informasi terkait wabah *covid-19* yang mungkin dapat membatasi proses persalinan responden, sehingga ibu mengalami gangguan pola tidur.

Setelah dilakukan senam hamil di hari pertama dilanjutkan lagi dengan senam hamil yang dilakukan pada hari kedua kepada 30 responden yang diteliti, hasil kuesioner post tes diperoleh tidur cukup sebanyak 26 responden (86,7%) dan tidur kurang sebanyak 4 responden (13,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester tiga mengalami peningkatan setelah dilakukan senam hamil, keluhan-keluhan ibu dapat berkurang, ibu hamil dapat mempertahankan dan memperkuat kelenturan otot-otot dasar panggul, keluhan-keluhan yang berkurang dapat memperpanjang waktu tidur ibu hamil.

Menurut teori kualitas tidur adalah keadaan tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latency tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur yang baik diperhatikan dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, memperhatikan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari tidur kebangun di pagi hari dengan mudah. adanya kualitas tidur yang buruk disebabkan seseorang mengalami gangguan kebutuhan tidur.<sup>6,7</sup>

Kualitas tidur ibu hamil trimester 3 pada umumnya ibu hamil mengalami gangguan pola tidur adapun penyebabnya yaitu perubahan hormon, stres, pergerakan janin yang berlebihan, posisi tidur yang tidak nyaman, sering buang air kecil dan sakit pinggang. Tidur yang cukup akan membuat ibu hamil lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, oleh karena itu ibu hamil harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7-8 jam perhari. Untuk menangani masalah gangguan pola tidur pada ibu hamil, kita dapat memberikan beberapa metode untuk menstabilkan kualitas tidur yang baik seperti menentukan posisi yang baik dan nyaman saat tidur dan latihan relaksasi dasar salah satunya dengan senam hamil.<sup>2</sup>

Senam hamil memiliki beberapa manfaat diantaranya untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama hamil termasuk gangguan pola tidur. Menurut Husain relaksasi pernafasan terutama pernafasan dalam (ketika senam hamil) akan membuka lebih banyak ruang yang baik dan benar selama menjalani kehamilan akan membantu dalam mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan.<sup>6,8</sup>

Di dalam senam hamil 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 melakukannya 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 system saraf pusat, dimana salah satu fungsi saraf parasimpatis ini adalah hormone adrenaline dan epinefrin (*hormone stress*) dan meningkatkan sekresi *hormone norepinephrine* (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu menjadi relaks. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman, mengingat pentingnya senam hamil sebagai salah satu alternative untuk mengurangi keluhan-keluhan yang mengakibatkan penurunan durasi tidur ibu hamil.<sup>9,10</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan nila marwiyah hasil analisis peneliti tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3 menunjukkan bahwa dari 22 responden ibu hamil trimester 3 yang dilakukan 2 kali dalam seminggu, menunjukkan bahwa setelah melakukan senam hamil kualitas tidur ibu sebanyak 16 responden (59.3%) menunjukkan kualitas tidur baik dan 6 responden (22.2%) menunjukkan kualitas tidur buruk. Hasil analisis penelitian bahwa dengan pemberian senam hamil dapat memberikan pengaruh yang positif terutama terhadap kualitas tidur ibu selama kehamilan.<sup>11</sup>

### **Kesimpulan**

Senam dinilai bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil terutama pada trimester III, hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan yang signifikan kualitas tidur responden yaitu ibu hamil trimester III dengan nilai uji *wilcoxon signed* yaitu 0,000.

### **Saran**

Diharapkan dilaksanakan setiap kegiatan dengan mengikuti arahan protokol kesehatan, untuk melindungi diri sendiri dan responden dari penularan wabah *covid-19*. Kegiatan senam membutuhkan ruangan yang nyaman, fasilitas yang memadai dan instruktur senam yang memiliki sertifikat pelatihan agar gerakan yang di berikan dapat lebih bervariasi, waktu yang digunakan optimal dan sesuai dengan kebutuhan serta usia kehamilan ibu.

### **Daftar Pustaka**

1. Maharditha viona pithaloka. 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 38–44. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v10i2.238>
2. Arkha, B., & Miftahul, K. 2018. Pengaruh Pemberian Effleurage Massage. *Kebidanan, Jurnal Islam, Universitas*, 10(1), 67–71.
3. Marwiyah, N., & Sufi, F. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123–128. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>
4. Alita, R. 2020. Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v4i1.1499>
5. Sucipto, cecep dani. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. <https://onesearch.id/Record/IOS14325.19219/Details>
6. Nurfazriah, I., & Fitriani, A. 2021. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 1, 1531–1535. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>
7. Rosliana, D. 2021. *Buku Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. <https://penerbitbukudeepublish.com/shop/buku-teknik-relaksasi/>
8. Sihombing, D. S. 2020. Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. *Repository Universitas Sumatera Utara*, 1. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/28967>
9. Rahayu, D. T., & Hastuti, N. H. 2019. Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedangsewupare Kediri. *Jurnal Kebidanan*

*Midwifery*, 4(2), 34. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i2.2052>

10. Widiya, K., Dwi, jayanti yunda, & Fundhi, K. 2019. *Bugar dengan senam hamil*. zifatama jawara.
11. Marwiyah, N., & Sufi, F. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123–128. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>