

## **Manfaat Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Di Puskesmas Wara Kota Palopo**

**Sinta Angraini**

*Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo*

*sinta\_angraini@gmail.com*

*\*corresponding author*

### **Abstrak**

Dalam mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dapat dengan cara melakukan senam hamil, karena salah satu manfaat senam hamil adalah untuk meningkatkan kualitas tidur. Tujuan pengabdian masyarakat ini meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Wara Kota Palopo tahun 2022. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa yang didampingi oleh dosen. Metode pelaksanaan yaitu ibu hamil diperilakan penjelasan materi tentang manfaat senam hamil kemudian mengaplikasikan senam ibu hamil dalam kegiatan kelas ibu hamil. Kegiatan ini dihadiri oleh 13 ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III. Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur karena senam hamil memiliki manfaat berupa membantu melatih pernafasan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mempercepat penyembuhan setelah persalinan dan membantu relaksasi sehingga ibu lebih mudah tidur yang dievaluasi pada minggu pertama setelah dilaksanakan senam ibu hamil.

*Kata kunci: senam hamil; kualitas tidur; ibu hamil trimester III*

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah pembuahan antara sperma dan sel telur, kemudian terjadi proses implantasi dan berlangsung selama 9 bulan atau 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua berlangsung dari minggu 13 sampai minggu 27, dan trimester ketiga berlangsung dari minggu ke 28 sampai minggu ke 40 (Prawirohardjo, 2010 dalam Afni & Dwienda, 2021).

Pada trimester III ibu hamil akan mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah sulit tidur. Sulit tidur diakibatkan oleh kegelisahan, tidak nyaman, dan tidak tenang (Septalia Dale & Ananda Dale, 2019). Gangguan tidur pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kehamilan yang merugikan yaitu menyebabkan kelahiran prematur, depresi maternal, hipertensi gestasional dan intoleransi glukosa (Yang et al., 2020).

National Sleep Foundation (2007) menyatakan bahwa ibu hamil trimester III selalu terbangun di malam hari sebanyak 97,3% dan sebanyak 78% ibu hamil di Amerika mengalami gangguan tidur (Widihastuti et al., 2019). Berdasarkan data dari Kemenkes (2018), ditemukan bahwa jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2018 adalah sebanyak 5.291.143 jiwa. Sedangkan jumlah ibu hamil di Sulawesi Selatan pada tahun 2018 adalah sebanyak 186.128 jiwa.



---

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas poli KIA di Puskesmas Wara Kota Palopo menjelaskan bahwa jumlah ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Wara Kota Palopo pada tahun 2018 adalah sebanyak 597, pada tahun 2019 adalah sebanyak 669, pada tahun 2020 dan 2021 adalah sebanyak 509. Sedangkan jumlah ibu hamil trimester III pada tahun 2017 adalah sebanyak 550, pada tahun 2018 adalah sebanyak 602, pada tahun 2019 adalah sebanyak 653, pada tahun 2020 dan 2021 adalah sebanyak 478.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Wara Kota Palopo tahun 2022 jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur buruk adalah sebanyak 13 orang. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yaitu senam hamil, karena menurut Lockhart RN & Saputra (2014), senam hamil memiliki manfaat berupa membantu melatih pernafasan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mempercepat penyembuhan setelah persalinan dan membantu relaksasi sehingga ibu lebih mudah tidur.

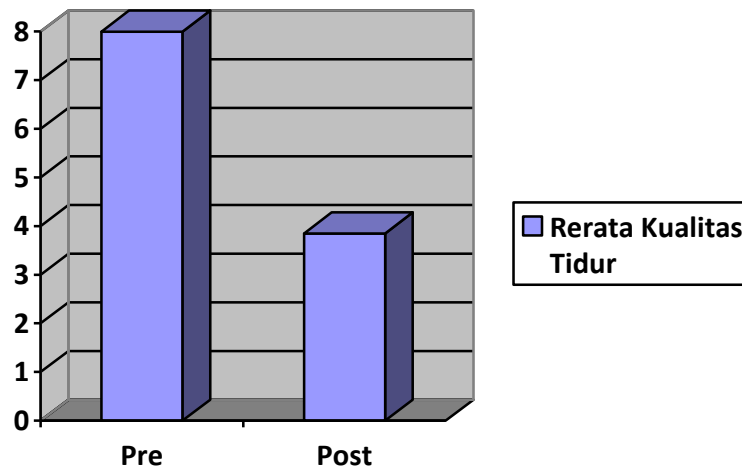
Wulandari & Wantini (2020) tentang Faktor yang Berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman, mendapatkan hasil yaitu kualitas tidur ibu hamil 79,40% dalam kategori buruk, sebanyak 76,20% ibu hamil cukup mengalami gangguan ketika tidur di malam hari, 73% mengatakan terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi  $\geq 3$  kali seminggu dan 71,40% mengeluh kepanasan di malam hari  $\geq 3$  kali seminggu.

Menurut Yunanda et al.,(2022) tentang perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan senam hamil di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa mendapatkan hasil yaitu rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil adalah 88,9% sedangkan rata-rata kualitas tidur ibu hamil setelah melakukan senam hamil yaitu 66,7% dan  $P 0,000 = <0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui manfaat senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wara Kota Palopo.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Wara Kota Palopo, kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 Juli sampai dengan 23 Juli Tahun 2022. Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap. Pertama, pelaksana menyampaikan izin kegiatan di lokasi mitra dan tahap kedua pelaksana menyiapkan ibu hamil bersama mitra sasaran kemudian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan prosedur yakni 1) pelaksana memberikan materi penyuluhan tentang manfaat senam hamil untuk meningkatkan kualitas; tidur; 2) pelaksana bersama kader melakukan pengukuran kualitas tidur kepada peserta; 3) mempraktekkan senam hamil didepan peserta; 4) para peserta melaksanakan senam hamil yang dipantau langsung oleh pelaksana dan kader; 5) melakukan evaluasi dari kegiatan pada tahap kedua. Tahap ketiga, pelaksana melakukan evaluasi pada minggu pertama setelah kegiatan senam hamil untuk mengetahui perkembangan signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur setelah intervensi senam hamil dan setelah senam hamil pada ibu dengan usia kehamilan trimester III.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Perbedaan Rerata Kualitas Tidur

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa dari 13 responden didapatkan nilai mean sebelum senam hamil adalah 8.00 dan sesudah senam hamil adalah 3.85 dengan nilai signifikan atau nilai  $P = 0.001$ . Nilai ini lebih kecil dari 0.05 ( $P=0.001 < 0.05$ ). Maka  $H_0$  di tolak, yang artinya ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Pemberian intervensi senam hamil pada penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 20 menit dan dibantu oleh bidan pendamping peneliti sebagai instruktur senam hamil. Menurut Herdiani & Simatupang, (2019) senam hamil mempunyai manfaat meningkatkan kesadaran dan kendali pernapasan, mengurangi stress, menguatkan otot-otot tertentu, meningkatkan ketahanan stamina, mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur.



Gambar 2. Penjelasan Materi Edukasi Senam Ibu Hamil

Faktor-faktor yang mengganggu kualitas tidur adalah 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.

Usia kehamilan responden pada penelitian ini adalah usia kehamilan 28-40 minggu atau trimester III. Perubahan-perubahan yang terjadi pada trimester III dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penjelasan oleh Septalia Dale & Ananda Dale (2019), salah satu perubahan psikologis ibu hamil trimester III adalah sulit tidur. Sulit tidur diakibatkan oleh kegelisahan, tidak nyaman, dan tidak tenang. Kemudian menurut penjelasan dari hutahacan 2013 dalam Marwiyah & Sufi, (2018) adalah pertumbuhan janin yang mulai membesar dapat menekan kandung kemih ibu, berakibat pada kapasitas kandung kemih ibu jadi terbatas sehingga ibu ingin sering buang air kecil. Hal ini dapat menyebabkan ibu mengalami gangguan tidur. Menurut Yang et al., (2020) Gangguan tidur pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kehamilan yang merugikan yaitu menyebabkan kelahiran prematur, depresi maternal, hipertensi gestasional dan intoleransi glukosa.



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Ibu Hamil

Selain itu Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak yang buruk bagi kesehatan yaitu dapat menyebabkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang memuncak, stress, hipertensi, dan gangguan motorik. (Janiwanty & Pieter 2013 dalam (Widihastuti et al., 2019).

## SIMPULAN

Kesimpulan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wara Kota Palopo tahun 2022. Diharapkan ibu dapat lebih antusias dalam berpartisipasi mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh tenaga kesehatan terutama kegiatan senam hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R., & Dwienda, O. (2021). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru. 1(3), 73–77. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.11>
- 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>
- Arenza, M. W., Tianing, N. W., & Griadhi, I. P. A. (2018). the Difference in Addition of Back

- Massage Combination in Pregnancy Exercise in Improving Quality of Sleep in Third Trimester Pregnant Women. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(2), 16. <https://doi.org/10.24843/mifi.2018.v06.i02.p03>
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *asuhan kebidanan pada kehamilan* (A. A.C (ed.); 1st ed.). CV. ANDI OFFSET.
- Haswita, & Sulistyowati, R. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia* (A. Maftuhin (ed.); pertama). CV. Trans Info Media.
- Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (M. Yunus (Ed.); 1st Ed.). Cv.Cahaya Bintang Cemerlang. File:///C:/Users/User/Downloads/Bahan Ajar Askeb Kehamilan.pdf
- 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 Wmen's Health*, 2(1), 26–35. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.23>
- Kemenkes, R. I. (2014). *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*. <http://stikesyahoedsmg.ac.id/web/media/ebookbidan/Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil.pdf>
- Kemenkes, R. I. (2018). *profil kesehatan indonesia 2018*.
- Lockhart RN, A., & Saputra, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis Dan Patologis* (C. Zaman (ed.)). BINARUPA AKSARA.
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. 5(3), 123–128. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/34>
- Mayasari, R. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. 10(2), 1–9.
- Mufidah, L., Putriningrum, R., & Nurjanah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Klinik Pratama Kinasih Sukoharjo.
- Putri, G. Q., & Kusumastusti, N. A. (2021). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. 1(3), 73–77.
- Rahayu, D. T., & Hastuti, N. H. (2018). Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedangsewu Pare Kediri Dewi. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i2.2052>
- Rufaida, Z., Puji Lestari, S. W., & Susanti, I. Y. (2021). Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 3(1), 09. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v3i1.4344>
- Septalia Dale, D., & Ananda Dale, E. (2019). *psikologi kebidanan* (J.Aksara (ed.)). PT.PUSTAKA BARU.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. puji. (2016). *Asuhan kebidanan kehamilan* (1st ed.).
- Walyani, elisabeth siwi. (2015). *asuhan kebidanan kehamilan* ( elisabeth siwi Walyani (ed.); 1st ed.). Pustaka Baru Press.
- Widiani, N. N. A., & Karmiani, N. W. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Depresi Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Sukawati. 11(2), 68–72. <http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/JGK/article/download/14/7>
- Widihastuti, M., Lismayanti, L., & Gunawan, H. A. (2019). the Relationship of Anxiety Level With Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Woman in Working Area of Puskesmas Handapherang Year 2018. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis : Jurnal Kesehatan*, 6(2), 40–51. <https://ojs.stikesmucis.ac.id/index.php/jurkes/article/view/83>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman,DIY. *Prosiding Seminar*

- 
- Nasional Multidisplin Ilmu, Vol.2(1), 526–534.  
<http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/322>
- Yang, S., Lan, S., Yen, Y., Hsieh, Y., Kung, P., & Lan, S. (2020). Effects of Exercise on Sleep Quality in Pregnant Women : A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Asian Nursing Research*, 14(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.01.003>
- Yumna, Q. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/20681/>
- Yunanda, F., Lumbanraja, S., & Panjaitan, I. M. (2022). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. *MIRACLE Journal*, 2(1), 128–137.