HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN DURASI TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI POLI KLINIK KEBIDANAN PUSKESMAS TIBAN BARU TAHUN 2020

DETI HARTATI

Program Studi Ilmu Keperawatan
STIKes Awal Bros Batam
Email : detibatam1984@gmail.com

Abstract : When pregnancy enters the third trimester, physical and psychological changes will occur. Physical changes in the third trimester of pregnancy such as increased frequency of urination, enlarged uterus, back pain and fetal movement and psychological changes that occur during pregnancy include anxiety, fear and depression. This condition causes sleep disorders in pregnant women. The preliminary study conducted by researchers at the midwifery clinic of Puskesmas Tiban Baru amounted to 30 people. After being interviewed, 17 of them were pregnant women in their third trimester who had trouble sleeping at night. Management to overcome this difficulty sleeping includes non-pharmacological pregnancy exercises. This study aims to determine the relationship between pregnancy exercise with. This research method used cross sectional. This research instrument used an instrument, a sample of 30 pregnant people. The results of this study were that more than 67% of routine pregnancy exercise was performed and 77% good sleep duration, in this case the results of the Chi-square test conducted had a significant relationship between exercise. pregnant with sleep duration. With a significant value of $p < 0.05$, that is $= 0.002$. From the results of the study it can be concluded that there is a significant relationship between pregnancy exercise and sleep duration, in this case research suggests that for further research the factors that cause sleep duration are reduced in pregnant women.

Keywords: Pregnancy exercise, sleep duration, pregnant women

PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Kepri pada tahun 2010 cukup tinggi yaitu sebesar 23% (Puspita, 2014). Fenomena yang terjadi Puskesmas Tiban Baru menempati peringkat terakhir yaitu sebesar 68.2% angka ini terpaut jauh dari target SPM dalam pelayanan komplikasi kebidanan. Hal ini dapat dilihat rendahnya kaderisasi pemeriksaan ibu hamil di puskesmas (Dinas Kesehatan Batam 2015).

Dampak gangguan pola tidur jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan maka dikhawatirkan bayi yang akan dilahirkan memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur dan melemahnya

sistem kekebalan tubuh bayi. Selain itu juga gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi menjadi lebih hiperaktif (Okun, Schetter & Glynn, 2015). Menurut Wangel, et al.(2015) gangguan pola tidur pada ibu hamil juga dapat meningkatkan persalinan lama yang berujung pada persalinan secara operasi sesar.

Olahraga di pagi hari seperti jalan-jalan pagi hari atau olahraga yang bersifat kelompok seperti senam hamil bisa dilakukan untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan meningkatkan relaksasi pada

ibu hamil bisa dilakukan secara rutin (Roosytasari, 2014). Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Brayshaw, 2016).

Tentu hal ini menjadi masalah yang harus di tuntaskan dalam hal ini perlu memberikan edukasi kepada ibu hamil dengan mengikuti senam ibu hamil yang membantu meningkatkan kualitas tidur yang terganggu. Seperti halnya teori yang dijelaskan bahwasanya 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.

Berdasarkan hal diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan Senam Hamil dengan durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2019”

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *Cross Secctional Study* yaitu suatu rancangan penelitian yang mempelajari dinamika korelasi dan asosiasi antara variable indenpenden senam hamil dengan variable dependen durasi tidur ibu hamil dan menggunakan uji *Chi Square*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1

Distribusi Responden Berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, Ibu Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2020.

Variabel	frekuensi	Presentase %
1 Umur Responden		
a. 20-30 Thn	6	20
Dewasa	18	60
Muda	6	20
b. 31-40Thn	30	100
Dewasa		
Sedang		
c. 41-55 Thn		
Dewasa		
Tua		
Total		
2 Pendidikan		
a. SMP	1	3
b. SMA	22	73
c. S1	7	23
Total	30	100

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Senam Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2020

Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Rutin	20	67.0
Tidak rutin	10	33.0
Total	30	100

Dari Tabel 4.2 senam hamil rutin di lakukan yaitu 67 %

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2019

Durasi tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	23	77.0
Tidak baik	7	23.0
Total	30	100%

Dari Tabel 4.3. durasi tidur pada ibu hamil baik yaitu 77 %

Tabel 4.6
Hubungan Senam Hamil dengan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2020

Senam hamil	Durasi tidur				Total		ρ
	Baik		Tidak baik				
	n	%	n	%	n	%	
Rutin	18	60	5	17	23	77	0.002
Tidak rutin	2	7	5	17	7	23	
Total	20	66	10	34	30	100	

hasil Uji menggunakan bantuan aplikasi komputer yaitu SPSS dilakukan uji ChiSquare Test dan diperoleh nilai signifikan 0,002 ($\rho = <0,005$) Yang berarti ada **Hubungan Senam Hamil dengan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2019**

HASIL PENELITIAN

Hubungan Senam Hamil dengan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2019

hasil Uji menggunakan bantuan aplikasi komputer yaitu SPSS dilakukan uji ChiSquare Test dan diperoleh nilai signifikan 0,002 ($\rho = <0,005$) Yang berarti ada **Hubungan Senam Hamil dengan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2019**

hasil Menurut Bustami, dkk. (2016) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan preeklamsia dimana uji analisis Chi-Square didapatkan nilai p sebesar 0,001 sehingga H_0 diterima ($p < 0,05$). Hal ini dikarenakan pada saat stressor datang disebabkan oleh gangguan tidur, maka hormone norepinefrin dan epinefrin disekresikan oleh kelenjar medulla adrenal dan efek dari perangsangannya yaitu

langsung pada organ-organ spesifik seperti pembuluh darah dan jantung. Kedua hormon tersebut langsung membuat pembuluh darah setiap jaringan akan mengalami vasokonstriksi sehingga membuat tahanan perifer meningkat yang akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah dan sulit untuk tidur (Delaune & Ladner, 2011)

Dalam hal ini peneliti berasumsi ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan durasi tidur pada ibu hamil dalam hal ini dengan adanya penelitian ini menjadi acuan untuk bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi senam hamil yang mengalami gangguan tidur. Namun dalam hal ini ibu hamil yang mengikuti senam rutin juga masih mengalami masalah tidur tentu hal ini mungkin dipengaruhi oleh beberapa factor lain yang menjadi masalah tidur . pada ibu hamil Beberapa hal yang dapat menurunkan kualitas tidur ibu hamil dapat diatasi dengan pemberian senam hamil oleh fisioterpis seperti kecemasan ibu hamil, sesak napas dan nyeri pinggang. Namun, frekuensi berkemih yang meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan merupakan keadaan fisiologis bagi ibu hamil yang tidak dapat diturunkan dengan melakukan senam hamil. Secara fisiologis, peningkatan frekuensi berkemih ibu disebabkan oleh tekanan uterus kearah bawah karena turunnya bagian bawah janin sehingga kandung kemih tertekan dan kapasitas kandung kemih berkurang. Dengan berkurangnya kapasitas kandung kemih maka kandung kemih akan lebih cepat terasa penuh sehingga frekuensi berkemih ibu akan meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden **Hubungan Senam Hamil dengan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2020** menyimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari sebagian 67.0 % senam ibu hamil rutin
2. Lebih dari sebagian 77 % durasi tidur ibu hamil baik

3. Adanya hubungan antara senam hamil dengan durasi tidur dengan uji ChiSquare Test dan diperoleh nilai signifikan 0,002 ($p = < 0,005$)

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, A., Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55.
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Andriyani, F.D. (2014). *Physical Activity Guidelines for Children*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, 61-67.
- Aprianti, I. (2012). *Hubungan antara Percived Social Support dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Universitas Indonesia*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Arikunto, S. (2006). *Hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester iii di klinik pera kecamatan medan tuntungan tahun 2018*.
- Atkinson, G., & Davenne, D. (2007). *Relationships Between Sleep, Physical Activity and Human Health*. *Physiology & Behavior*, 90, 229-235. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. (2013).
- Arikunto, S. (2016). *Hubungan Faktor Lingkungan Dan Perilaku Dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue (Dbd) Di Wilayah Kelurahan Perumnas Way Halim Kota Bandar Lampung*, 2(April), 608-614.
<https://doi.org/10.13243/j.cnki.slxb.2013.05.013>
- Atmadja W., B. (2010). *Fisiologi Tidur*. *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 1(2), 36- 39.
 Retrieved from <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnal kedokteran/article/view/25/pdf>.
- Aliyah, J. (2016). *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa*. *Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. Makassar.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Bobak, I. Lowdermilk, D. Jensen, M. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas*. (4th ed). Alih bahasa: Wijayarini, M. Jakarta: EGC.
- Hegard, H. K. (2010). *Experience of physical activity during pregnancy in Danish nulliparous women with a physically active life before pregnancy, a qualitative study*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10 (33)
- Jumhati, S., & Kurniawan, S. S. (2019). *ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TREND PENURUNAN PELAKSANAAN SENAM IBU HAMIL DI KABUPATEN*. 11(1), 27-36.
- 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>
- Mandriwati. (2008). *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Maretidhidta, C. A. (2013). *Pengaruh Back Massage Durasi 20 Menit Dan 40 Menit Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur*. *Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- National Sleep Foundation. (2007). *Excessive sleepiness and sleep*.

- <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-related-problems/excessivesleepiness-and-sleep>. diakses tanggal 11 maret 2016 pukul 13.46
- Perry. Potter. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Volume 1. Edisi 4. Jakarta : EGC.*
- Riza Berdian Tamza1, Dr. dr. Suhartono, M.Kes2, dr. Dharminto, M. K. (2013). Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013,. *Hubungan Faktor Lingkungan Dan Perilaku Dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue (Dbd) Di Wilayah Kelurahan Perumnas Way Halim Kota Bandar Lampung*, 2(April), 608–614. <https://doi.org/10.13243/j.cnki.slxb.2013.05.013>
- Rahma, F. N. (2014). *Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Sinaga, L. V. (2018). *Hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil*
- SAmbardini, R.L. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Prestasi Akademik: Tinjauan Neuorosains. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6, 1-1
- Santiago, J. R. Nollado, M. S. Kinzier, W. and Santiago, T. V. (2001). *Sleep and Disorders in Pregnancy. Annals of Internal Medicine*, 134(5):396-408
- Sharma, S. and Franco, R. (2004). *Sleep and its Disorders in Pregnancy. Wisconsin Medical Journal*, 103(5)
- Sinclair, Costance. 2009. *Kondisi Ginekologi dan Pertimbangan Kehamilan serta Kontrasepsi. Buku Saku Kebidanan. Jakarta: ECG.*
- Wahyuni. Ni'mah, L. (2013). *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. KEMAS 8 (2) 145-152. Surakarta*
- Yuliasari. (2010). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam Hamil (Studi Pada Ibu Hamil Trimester II dan III) Di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan.*
- Wahyuni. Ni'mah, L. (2013). *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. KEMAS 8 (2) 145-152. Surakarta*