

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III

By Evi Susanti Dina Herdiana

4
Pengaruh Senam Hamil Terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III
The Effects of pregnancy exercise on Sleep Duration of Trimester III Pregnant Women
Evi susanti, Dina Herdiana

1
ABSTRAK

Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. Desain penelitian ini adalah praeksperiment pre test dan post test menggunakan rancangan one group pre test post test. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 10 responden dari 46 populasi dengan menggunakan Accidental sampling. Pengumpulannya dengan menggunakan lembar observasi kemudian analisis dengan wilcoxon. Instrumen yang digunakan adalah lembar Observasi, waktu penelitian dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2019 s/d 8 September 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam hamil dengan rata-rata 4.3 dan setelah diberikan senam hamil dengan rata-rata 5.7. Pada uji wilcoxon didapatkan hasil bahwa $p=0,004$, dimana $p<0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam hamil terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi tahun 2019. Disarankan pada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan durasi tidur pada ibu hamil trimester III.
Kata Kunci : Durasi Tidur, Senam Hamil, ibu hamil

ABSTRACT

Sleep disturbance in pregnant women is often felt during the third trimester of pregnancy, it occurs due to changes in physiological and psychological adaptation, physiological changes experienced by pregnant women, due to increasing gestational age such as enlargement of the abdomen, anatomical changes and hormonal changes. This study aims to determine the effect of pregnancy exercise on the duration of sleep for third trimester pregnant women in the working area of Tigo Baleh Health Center in Bukittinggi City. The design of this study was pre test and post test experiment using one group pre test post test design. Samples taken in this study were 10 respondents from 46 populations using accidental sampling. Data collection using observation sheets then analysis with Wilcoxon. The instrument used was the Observation sheet, when the study was conducted on August 20 2019 to 08 September 2019. The results showed that before being given pregnancy exercises with an average of 4.30 and after being given gymnastics pregnant with an average of 5.70. In Wilcoxon test, it was found that $p = 0.004$, where $p < 0.05$. So it can be concluded that the influence of pregnancy exercise on the duration of sleep in third trimester pregnant women in the working area of Tigo Baleh Health Center in Bukittinggi 2019. It is hoped that further researchers can investigate other factors that can influence the increase in sleep duration in third trimester pregnant women.
Keywords: Sleep Duration, Pregnancy Exercise, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah merupakan proses perkembangan embrio di dalam uterus dimulai dari pembuahan hingga dilahirkan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu) atau 9 bulan 7 hari (Hanifa, 2015).

Kehamilan dan persalinan merupakan proses yang fisiologis. Namun, banyak wanita yang merasakan sakit karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress. Hal ini disebut fear-tension-pain concept (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Puty & Wibowo, 2012).

Pada trimester III, terjadi perubahan psikologis ibu yang terkesan lebih kompleks dan meningkat bila di bandingkan saat trimester sebelumnya, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kehamilan yang semakin membesar, semakin dekat dengan waktu persalinan dan memikirkan tugas-tugas apa yang akan dilakukan setelah kelahiran (Janiwanty, 2013).

National Sleep Foundation (2017) menyebutkan bahwa 9 dari 10 wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata – rata sekitar 7

dari 10 wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur.

Menurut Reichner (2015) mengatakan bahwa gangguan pola tidur dialami 1 dari 10 wanita hamil pada trimester I, 2 dari 10 wanita hamil pada trimester kedua dan meningkat pada trimester III yaitu 6 dari 10 ibu hamil mengalami gangguan pola tidur.

Gangguan pola tidur pada ibu hamil terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal (Pilliteri, 2010).

Gangguan pola tidur dapat berpengaruh dan mengganggu kesehatan fisik ibu hamil diantaranya : badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit, gangguan konsentrasi dan gangguan lainnya (Mirghaforvand, et al. 2017).

Disisi lain, gangguan pola tidur pada ibu hamil juga dapat mempengaruhi janin yang dikandung, 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, 2011).

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 ($p < 0,05$).

Ada beberapa upaya yang dilakukan untuk mengurangi gangguan pola tidur, diantaranya dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, memberikan pendidikan kesehatan bagaimana menjaga kualitas tidur dan latihan relaksasi (Hegard, 2010).

Senam hamil merupakan suatu olahraga yang aman dilakukan oleh ibu hamil yang terdiri dari gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, olah raga ini diharapkan ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. (Widianti, 2009).

METODE

Penelitian pre eksperimen ini dilaksanakan dengan rancangan *One Group Pretest – Posttest Design* Puskesmas Tigobaleh Bukittinggi. Sebanyak 10 orang ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memiliki kriteria eksklusi menjadi sampel dalam penelitian ini dan diambil secara *Accidental Sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan durasi tidur ibu hamil menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil. Analisis data dilakukan menggunakan uji *wilcoxon*

HASIL

a. Rata-rata durasi tidur sebelum intervensi

Durasi	N	Mean	ST D	Min- Max	95% CI
Pre-test	10	4,3	0,823	3-6	3,71-4,89

Rata-rata durasi tidur ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam hamil adalah 4,3 dengan standar deviasi 0,823 (lihat tabel 1)

b. Rata-rata durasi tidur setelah intervensi

Durasi	N	Mean	ST D	Min-Max	95% CI
Post-test	10	5,7	0,823	4-7	5.11-6.29

Rata-rata durasi tidur ibu hamil sesudah diberikan intervensi senam hamil adalah 5,7 dengan standar deviasi 0,823 (lihat tabel 2)

c. Perbedaan durasi tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi

Durasi tidur	N	Mean	min	Max	P
Pre-test	10	4,3	3	6	
Post-test	10	5,7	4	7	0,004

. Hasil uji statistik untuk perbandingan durasi tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai $P = 0,0004 (< 0,005)$ artinya ada pengaruh antara senam hamil terhadap durasi tidur sebelum dan sesudah intervensi (Lihat tabel 3)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap durasi tidur ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Tigo Baleh kota Bukittinggi Tahun 2019 ($p\text{-value}=0,004, (p<0,05)$).

Dalam penelitian ini terdapat pengaruh namun tidak terlalu tinggi karena dilapangan hanya diberikan waktu 15 menit untuk melakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III sesuai dengan SOP yang diberikan di puskesmas tigo Baleh sedangkan pada teori dianjurkan ibu untuk melakukan senam hamil selama 30 menit untuk hasil yang maksimal.

Menurut teori Olah raga senam hamil bisa dilakukan untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil bisa dilakukan secara rutin (Roosytasari, 2009).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti spasma, varises, hipertensi, oedema, nyeri pinggang, sesak napas, susah tidur dan masalah lainnya. (Jamalzehi et al.,2017).

Penelitian ini mempunyai hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan Wahyuni dan Ni'mah (2012) yang menyatakan bahwa senam hamil mempengaruhi pola tidur ibu hamil. Penelitian ini juga menyatakan bahwa peningkatan durasi tidur bagi ibu hamil dipengaruhi efek relaksasi yang dihasilkan oleh senam hamil.

Penelitian Aliyah (2016) menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III

Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III disebabkan karena senam hamil 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 keseluruh tubuh. Saat ibu melakukan latihan pernapasan, khususnya pernapasan dalam, ibu merasakan napasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang. Latihan pernapasan akan membuka lebih banyak ruangan yang dapat dipakai dalam paru-paru sehingga kapasitas total paru-paru akan meningkat dan volume residu paru-paru akan menurun, serta melatih otot-otot sekeliling paru-paru untuk bekerja dengan baik. Di

samping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil Latihan menarik napas dalam yang teratur dapat menolong mengurangi ketegangan otot dan membantu ibu hamil untuk tidur lebih baik. 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 .

Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan nyaman. Senam hamil bermanfaat bagi ibu hamil agar ibu menguasai teknik pernapasan. Teknik pernapasan ini dilatih agar ibu lebih siap menghadapi persalinan. Dengan teknik pernapasan yang baik maka pola napas pada ibu hamil pun menjadi lebih baik dan teratur sehingga dapat memberikan perasaan relaks pada ibu hamil. Relaksasi akan menghambat peningkatan kerja saraf otonom simpatetik, sehingga sistem saraf parasimpatetik yang memiliki fungsi kerja berlawanan dengan saraf simpatetik. Hal ini kemudian dapat menurunkan hormone adrenalin sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan

darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

KESIMPULAN

Senam hamil dapat melancarkan aliran darah yang kemudian menghasilkan efek relaksasi pada ibu sehingga dapat mengurangi gangguan pola tidur pada ibu. Sebaiknya ibu memulai untuk melakukan senam hamil sebagai usaha preventif / usaha pencegahan masalah-masalah yang terjadi selama kehamilan seperti gangguan pola tidur

DAFTAR PUSTAKA

Agnesti Renvilia. (2009). Senam Hamil Praktis. MedPress: Yogyakarta. Alimul

Dasar Klien. Salemba Media: Jakarta.
Brayshaw Eileen. (2017). Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.

Buyse, D. J., et al. (2017). The Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) : A New

Instrumen for Psychiatric Practice and Research, Pittsburgh : elsevier scientific publishers Ireland Ltd.

Field T., Diego M., Rief M. H., Figueiredo B., Schan B. S., and Khun C. 2006. Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns. Infant

kedokteran EGC: Jakarta.

Nulliparous Women With A Physically Active Life Before Pregnancy, A Qualitative Study. BMC Pregnancy and Childbirth, 10(33).

Hidayat, A. A. (2010). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data.

Jakarta: Salemba Medika Irmayana, A. (2008). Pola Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga di Poliklinik Ibu Hamil RSUD. Pirngadi Medan, Medan : Skripsi PSIK USU. Janiwanty, 2013 Senam Hamil. Lintang Pustaka: Yogyakarta.

³ Lichayati, Isma'ul. (2013). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa anak Kecamatan Kedung pring Kabupaten Lamongan. Lamongan: Jurnal Surya

⁶ Musbikin, I. (2015). Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan, Yogyakarta : Mitra Pustaka.

Notoatmodjo, Soekijo. (2013). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta : Rineka

Cipta

⁵ Puspitasari, Arum, 2013 Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Normal Di Rumah Bersalin AsSyifa'ul Um mah Grobogan. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

² Siswosuharjo Suwignyo . (2018). Panduan Super Lengkap Hamil Sehat. Stoppard

² Venkata C. And Vankatashihah S. B. 2015. Sleep Disorders Breathing During Pregnancy. The Journal of the American Board of Family Medicine, 22(2): 158-168.

² Tulaikhah Lily. (2009). Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	journal.lppm-stikesfa.ac.id Internet	48 words — 2%
2	lppm.stikesnu.com Internet	42 words — 2%
3	media.neliti.com Internet	27 words — 1%
4	digilib.unisayogya.ac.id Internet	26 words — 1%
5	eprints.ums.ac.id Internet	18 words — 1%
6	docobook.com Internet	17 words — 1%
7	journal.unpad.ac.id Internet	16 words — 1%
8	ml.scribd.com Internet	14 words — 1%
9	Normalita Puspitasari, Enny Fitriahadi. "Pengetahuan ibu tentang pneumoniapada balita mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan", Journal of Health Studies, 2018 Crossref	12 words — 1%
10	jurnal.syedzasaintika.ac.id	

EXCLUDE QUOTES ON
EXCLUDE
BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE MATCHES OFF