



EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

The Effectiveness of Pregnant Exercise on Sleep Quality in Pregnant Mothers Trimester III

Gismaka Qairunissa Putri^{*1}, Nurry Ayuningtyas Kusumastusti²

^{*1,2}STIKes YATSI Tangerang

¹*Email: Gqoirunissa@gmail.com

²Email ; nurry0067@gmail.com

Abstract

Sleep disturbance is caused by the bigger the pregnancy so that the diaphragm will be pressed upwards and interfere with breathing. Poor breathing in pregnant women will affect the decrease in oxygen to the brain so that it can affect the quality of sleep in pregnant women. At that time, pregnant women often experience anxiety due to vigilance about the emergence of signs and symptoms of childbirth which causes a decrease in the quality of sleep in pregnant women. The effort made to overcome sleep difficulties is to do the safest exercise for pregnant women is pregnant exercise. The purpose of this study was to determine the effectiveness of pregnancy exercise on sleep quality in third trimester pregnant women based on a systematic literature review. Research method: using systematic literature review by determining the inclusion and exclusion criteria using PICOS and following the flowchart diagram. Results: From the 5 journals obtained, it shows that pregnancy exercise affects the quality of sleep in the third trimester of pregnant women.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Women*

Abstrak

Gangguan tidur disebabkan karena semakin besar kehamilan sehingga diafragma akan tertekan ke atas dan mengganggu pernafasan. Pernafasan yang tidak baik pada ibu hamil akan berpengaruh pada berkurangnya oksigen pada otak sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Pada masa itu ibu hamil sering mengalami kecemasan dikarenakan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur pada ibu hamil upaya yang dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur adalah dengan melakukan olahraga yang yang paling aman untuk ibu hamil adalah senam hamil. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya efektivitas senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III berdasarkan *systematic literature review*. Metode Penelitian : menggunakan *systematic Literature review* dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan PICOS dan mengikuti alur *diagram flowchart*. Hasil: Dari 5 jurnal yang didapat menunjukkan hasil bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: *Senam Hamil, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III*

PENDAHULUAN

Menurut federasi obstetric internasional, kehamilan diartikan sebagai fertilisasi atau penyatuan antara spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan

nidasi atau implantasi. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, pada trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 sampai ke 27), dan trimester ketiga 13 (minggu ke 28 sampai minggu ke 40) (Prawirohardjo, 2016).

Ibu hamil mengalami berbagai perubahan sebagai bentuk proses adaptasi. Perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil adalah meningkatnya kadar hormon estrogen dan progesteron, uterus yang membesar, peningkatan frekuensi berkemih, payudara membesar dan mudah lelah (Mota *et al.*, 2015). Perubahan psikologis yang dialami selama kehamilan berupa stress, kecemasan, penurunan harga diri, konsep diri, citra diri dan motivasi. Ibu hamil yang tidak bisa beradaptasi terhadap kehamilannya akan memicu gangguan yang lebih berat atau komplikasi kehamilan (Nayak *et al.*, 2015).

Mendekati masa melahirkan, ibu hamil akan menjadi sulit untuk mengatur posisi tidur yang nyaman. Gangguan tidur ini disebabkan karena semakin besar kehamilan sehingga diafragma akan tertekan ke atas dan mengganggu pernafasan. Pernafasan yang tidak baik pada ibu hamil akan berpengaruh pada berkurangnya oksigen pada otak sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil (Emelia, 2010). Faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil adalah perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Efek dari peningkatan hormon progesteron adalah melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, tidurpun ikut terganggu oleh dorongan untuk kencing pada malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk (López *et al.*, 2017).

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang dapat dibangunkan dengan diberikan rangsangan sensorik ataupun rangsangan lain (Guyton & JE, 2014). Hasil penelitian didapatkan 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun pada malam hari dengan rerata 3-11 kali pada malam hari. Gangguan tidur sering terjadi pada ibu hamil trimester pertama sebesar 13-80 % dan pada trimester ketiga sebesar 66-97% (National Sleep Foundation, 2012). Widjayanti, (2019). Sebuah studi sectional di Provinsi Azerbaijan Barat-Iran menunjukkan bahwa sebanyak 87,2% ibu hamil menderita gangguan tidur (Jahdi *et al.*, 2013).

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi sebanyak 64%. Ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebanyak 65% terpaksa melakukan bedah Caesar dan sebanyak 42% mengalami preeklamsi (Ayu, 2015). WHO menyatakan bahwa kematian ibu di negara berkembang hampir mencapai 20% disebabkan oleh berkurangnya waktu istirahat (Corry *et al.*, 2016).

Ibu hamil yang kesulitan dalam pemenuhan tidur dapat membuat kondisi ibu hamil menjadi menurun, konsentrasi berkurang, badan terasa pegal, mudah lelah, tidak bersemangat bekerja dan cenderung lebih emosional (Renityas *et al.*, 2017). Hegard *et al.*, (2010) menjelaskan ada beberapa teknik untuk mengatasi kesulitan dalam memulai tidur dan mendapatkan rasa nyaman dalam tidur yang baik salah satunya edukasi tidur, hipnoterapi, mengkonsumsi obat-batan yang aman selama kehamilan, olahraga dan latihan relaksasi. Senam hamil terbukti dapat membantu ibu hamil dalam menurunkan keluhan nyeri punggung, kecemasan dan istirahat tidur (Connolly *et al.*, 2014).

Senam hamil adalah salah satu kegiatan dalam pelayanan *antenatal care* yang memiliki tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental pada ibu hamil.

Senam hamil adalah cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh ibu hamil, keikutsertaan ibu dalam mengikuti senam hamil masih sedikit. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti tidak ada dukungan dari suami, kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat dari senam hamil (Chomaria, 2012). Manfaat dari senam hamil adalah untuk perawatan tubuh sehingga dapat mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan pada postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna jika pelaksanaannya tidak dilakukan secara teratur dan intentif (Ainin *et al.*, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui adakah efektivitas senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

METODE

Metode yang digunakan untuk menyusun *systematic literature review* yaitu menggunakan electronic data base. Metode pencarian jurnal menggunakan *google scholar*, *ProQuest*, *PubMed* dan Perpustakaan Nasional Indonesia, Jurnal yang digunakan dibatasi dari tahun 2015-2020. jurnal yang dianggap paling relevan sejumlah 5 jurnal yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Penelitian-penelitian dalam jurnal tersebut diantaranya dilakukan di Indonesia, Turki, Amerika dan China dengan menggunakan rancangan penelitian seperti *cross sectional*, *randomized controlled trial*, *systematic review*, *quasy eksperimen*, *pre eksperimen*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari 5 kajian literature review yang didapatkan melalui tahapan PRISMA, dimana 5 artikel yang dipilih memiliki persamaan dengan kata kunci yang peneliti masukan dalam pencarian pada internet.

Dalam penelitian (Alita, 2020), senam hamil yang dilakukan oleh 30 responden trimester III (27-40 minggu) sebanyak 1x /minggu selama 4 minggu. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (60%) memiliki rasa nyaman yang tinggi dengan nilai *p - value* 0,000 hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam hamil dengan rasa nyaman tidur pada ibu hamil trimester III. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *cross sectional*.

Menurut hasil penelitian (Marwiyah & Sufi, 2018). Menggunakan desain penelitian *quasy eksperimental* dengan sampel sebanyak 14 responden. Senam hamil ini dilakukan sebanyak 6 x/ minggu selama 3 minggu. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* 0.000.

Sedangkan hasil penelitian (Baker *et al.*, 2018), dengan responden sebanyak 172 ibu hamil trimester I-III. Olahraga ringan yang dilakukan ibu hamil trimester III selama 6 minggu dengan ≥ 500 MET-menit/minggu. Hasil dari post-test PSQI didapatkan nilai *p-value* <0.001 menunjukkan bahwa olahraga ringan memiliki pengaruh pada kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian dari (Rahayu & Hastuti, 2019). Dengan menggunakan desain penelitian pre eksperimen dan jumlah sampel sebanyak 13 responden yang melakukan senam hamil sebanyak 1 x/minggu selama 4 minggu. Hasil yang didapatkan nilai *p-value* 0.000 sehingga menunjukkan adanya pengaruh keteraturan senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Menurut *study literature review* yang dilakukan dalam penelitian (Yang *et al.*, 2020), dengan responden sebanyak 688 ibu hamil sebagai peserta dalam 7 artikel yang dipilih secara (RCT) menjelaskan bahwa latihan yoga, aerobic, senam hamil, tai chi dan latihan relaksasi yang dilakukan selama 4-16 minggu dengan frekuensi mulai dari 1-3 sesi/minggu dan durasi untuk setiap sesinya selama 20-60 menit yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil dengan nilai $p - value < 0.001$.

KESIMPULAN

Hampir semua ibu hamil mengalami gangguan tidur pada trimester III dikarenakan kondisi ibu hamil yang kelelahan dapat menyebabkan tidur pada malam hari tidak nyaman, terbangun untuk berkemih pada malam hari. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil yang dilakukan dengan benar dan teratur. Dari 5 jurnal yang diterbitkan sesuai dengan kriteria inklusi mulai dari tahun 2015 hingga tahun 2020 dengan populasi sebanyak 1 yang melakukan senam hamil minimal 4 minggu dengan frekuensi seminggu 1 kali pertemuan dan durasi minimal 1 jam menunjukkan hasil bahwa senam hamil memiliki hasil yaitu terdapat pengaruh yang efektif terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainin, N., Rosyidah, T., & Marharani, A. 2016. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukohardjo. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(12): 42.
- Alita, R. 2020. Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1): 1–8.
- Baker, J. H., Rothenberger, S. D., Kline, C. E., & Okun, M. L. 2018. Exercise during early pregnancy is associated with greater sleep continuity. *Behavioral Sleep Medicine*, 16(5): 482–493.
- Chomaria, N. 2012. *Olahraga Bagi Ibu Hamil dan menyusui*. Jakarta : Alex Media Komputindo.
- Connolly, C. P., Feltz, D. L., & Pivarnik, J. M. 2014. Overcoming Barriers to Physical Activity During Pregnancy and the Postpartum Period: The Potential Impact of Social Support. *Kinesiology Review*, 3(2): 135–148.
- Corry, P., Ihda, E., Meldasari, J., & Mirnawati, F. 2016. Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru. *Jurnal Kesehatan Tadu*, 2 (1): 68–75.
- Emelia, O., & Freitas, H. 2010. *Tetap Bugar dan Energik selama hamil*. AgroMedia Pustaka.
- Foundation, N. S. 2012. *how much sleep do we really need*. <https://www.sleepfoundation.org>
- Guyton, A., & JE, H. 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (E. I & I. I (eds.); Edisi 12). Singapura : Elsevier.
- Jahdi, F., Rezaei, E., Behboodi Moghadam, Z., & Hagani, H. 2013. *prevalence of*



- sleep disorders in the pregnant in the pregnant women .12: 629–635.*
- López, V., Nielsen, B., Solas, M., Ramírez, M. J., & Jäger, A. K. 2017. Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Essential Oil on Central Nervous System Targets. *Frontiers in Pharmacology*.
- Marwiyah, N., & Sufi, F. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletahan Health Journal*, 5(3): 123–128.
- Mota, M. J., Cardoso, M., Carvalho, A., Marques, A., Sá-Couto, P., & Demain, S. 2015. Women's experiences of low back pain during pregnancy. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 28(2): 351–357.
- Nayak, S. K., Poddar, R., & Jahan, M. 2015. Psychological Problems During Advance Stage Of Pregnancy. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (2): 103–113.
- Prawirohardjo, S. 2016. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. *Edisi Ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.*
- R.L., A. 2015. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III, STIKes Muhammadiyah, Banjarmasin.*
- 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 Midwiferia*.
- Renityas, N. N., Sari, L. T., & Wibisono, W. 2017. Efektifitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III di Masyarakat Agrikulture Tradisional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 4(2). <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.ART.p098-103>
- Widjayanti, Y. 2019. Hubungan Antara Kelelahan, Kebiasaan Konsumsi Susu dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1.
- Yang, S. Y., Lan, S. J., Yen, Y. Y., Hsieh, Y. P., Kung, P. T., & Lan, S. H. 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.

