

Hubungan Frekuensi Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di BPM Indri Sujarwo Demak

Rika Amelia^{1*}, Agnes Istiharjanti², Danny Putri³

¹⁻³Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo Semarang, Indonesia

Email : agnes@stikestelogorejo.ac.id¹, danny_putri@stikestelogorejo.ac.id²

Korespondensi penulis: 619012@stikestelogorejo.ac.id^{*}

Abstract : Survey results from 97% of pregnant women in Indonesia and Central Java related to sleep disturbances in 2016 show that pregnant women in the second and third trimesters often wake up at night, and in the second and third trimesters, pregnant women often experience sleep disturbances. An increase in the gestational age of the mother causes this. Based on the results of a preliminary study conducted in January 2023 by the researcher at BPM (Independent Practice Midwife) Indri Sujarwo Demak on ten pregnant women who filled out a questionnaire, it was found that seven pregnant women experienced poor sleep quality and three pregnant women experienced good sleep quality. This study aimed to determine the relationship between the frequency of pregnancy exercise and the sleep quality of pregnant women. This type of research was observational, using an analytic survey method. The design of this study used a cross-sectional approach. The population in this study was all pregnant women who participated in pregnancy exercises with 50 students. Retrieval of data using a total sampling technique. The instrument used is the sleep quality questionnaire (PSQI). The statistical test used was the Chi-Square test. The results of the study were that there was a p-value of 0.000, so that the p-value (0.000) < α (0.05), it can be concluded that there is a relationship between the frequency of pregnancy exercise and sleep quality with an R-value of 0.619, which means that the level of the relationship is strong. It is hoped that this research can practice and expand information for pregnant women about the importance of attending pregnancy exercise classes and applying it at home so that pregnant women sleep better and reduce discomfort during childbirth.

Keywords: Pregnancy Exercise, Pregnant Women, Sleep Quality.

Abstrak : Hasil Survey 97% di Indonesia dan di Jawa Tengah terkait dengan gangguan tidur tahun 2016 menunjukkan bahwa ibu hamil pada trimester 2 dan trimester 3 sering terbangun pada malam hari dan ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 sering mengalami gangguan tidur hal ini disebabkan oleh bertambahnya umur kehamilan ibu. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Januari 2023 yang dilakukan peneliti di BPM Indri Sujarwo Demak terhadap 10 ibu hamil yang mengisi kuesioner didapatkan sejumlah 7 ibu hamil yang mengalami kualitas tidur yang buruk dan 3 ibu hamil yang mengalami kualitas tidur yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan Frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan metode survei analitik. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan secara *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang mengikuti senam hamil sejumlah 50 siswa. Pengambilan data menggunakan teknik *Total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kualitas tidur (PSQI). Uji statistik yang digunakan yaitu uji Chi Square. Hasil Penelitian: Hasil dari penelitian yaitu terdapat p-value sebesar 0,000 sehingga p-value (0,000) < α (0,05) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur dengan nilai r yaitu sebesar 0,619 yang dapat diartikan bahwa tingkat hubungannya kuat. Kesimpulan: Diharapkan penelitian ini dapat mempraktikkan dan memperluas informasi terhadap ibu hamil tentang pentingnya mengikuti kelas senam hamil dan dapat menerapkan senam hamil sendiri di rumah sehingga tidur ibu hamil menjadi lebih nyenyak dan mengurangi rasa tidak nyaman saat melahirkan.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kualitas Tidur, Ibu Hamil.

1. PENDAHULUAN

WHO menyatakan bahwa kematian ibu di negara berkembang hampir mencapai 20% disebabkan oleh berkurangnya waktu istirahat (Corry et al., 2016). Menurut World Health Organization (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia

pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. *National sleep foundation* menyatakan bahwa 97,3% wanita hamil trimester dua dan ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Menurut Reichner (2015) mengatakan bahwa gangguan pola tidur pada trimester pertama sebanyak 13% trimester kedua 19% dan meningkat di trimester akhir yaitu sebesar 66%. Serta, menurut data hasil polling tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari, rata-rata 3 - 11 kali setiap malam (*National Sleep Foundation*, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Ny Wayan, dkk (2016) menggunakan metode analitik dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini dilakukan terhadap 40 responden ibu hamil yang mengikuti senam yoga hamil. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square menunjukkan bahwa dengan $\alpha < 0.05$ didapatkan $p = 0.00$ yang berarti kurang dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan di BPM Lasmitasari, S. ST tahun 2016.

Melihat dari beberapa peneliti belum ada yang membandingkan, kebaruan peneliti ingin membandingkan senam ibu hamil dan senam yoga ibu hamil. Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara koordinator di PMB Indri Sujarwo Kota Demak pada bulan Januari 2023 mengatakan bahwa di PMB memiliki program kelas ibu hamil yang rutin dilaksanakan 1 minggu sekali setiap hari Sabtu jam 15.00 WIB, dengan kegiatan pemeriksaan ibu hamil, penyuluhan dan senam hamil. Berdasarkan studi pendahuluan kepada 10 ibu hamil yang sedang memeriksakan kehamilannya di PMB Indri Sujarwo mengatakan bahwa ibu hamil terdapat gangguan tidur saat malam hari. Pada hasil pengisian kuesioner PSQI dari beberapa pertanyaan didapatkan hasil bahwa dari 10 orang terdapat 7 (70%) ibu mengalami kualitas tidur yang buruk dan 3 (30%) ibu mengalami kualitas tidur yang baik. Pada ibu yang mengalami kualitas tidur yang buruk, ibu mengeluh sering merasa lelah, tidak bersemangat dan sering mengantuk pada saat melakukan aktivitas di siang hari.

Selain dari hasil pengisian kuesioner 6 dari 10 ibu hamil tersebut mengatakan bahwa mereka selama hamilnya jarang melakukan senam hamil atau dalam 1 minggu hanya melakukan 1 kali, senam hamil saja dilakukan secara mandiri di rumah. Di BPM Indri Sujarwo senam hamil dilakukan 1 minggu sekali setiap hari Sabtu jam 15.00 dan kelas ibu hamil dilakukan 1 kali dalam seminggu.

Berdasarkan latar belakang data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil di BPM Indri sunarjo.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan jenis analitik dimana penelitian ini akan menggunakan statistik dengan kuesioner.

Cross sectional sendiri berarti penelitian ini mendapatkandata sesuai dengan kondisi dan saat penelitian berlangsung. Penelitian analitik merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel satu dengan yang lain, maupun membandingkan atau mengetahui perbedaan satu variabel atau lebih dilihat dari berbagai aspek atau sudut pandang (Siswanto, dkk. 2015). Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu menghubungkan antara Frekuensi Senam Hamil dengan Kualitas Tidur pada Ibu hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Analisis Univariat

a) Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan umur (n:50)

Umur	Jumlah	Presentase %
<20 Tahun	10	20.0
20-35 Tahun	30	60.0
>35 Tahun	10	20.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik umur responden sebagian besar adalah umur 20-35 tahun sebanyak 30 (60.0%) responden dan pada umur >35 tahun diperoleh sebanyak 10(20.0%) responden. Selanjutnya diikuti dengan umur <20 tahun 10 (20.0%) responden.

b) Distribusi rekuensi Responden berdasarkan pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n:50)

Pendidikan	Jumlah	Presentase %
SD	5	10.0
SMP	7	14.0
SMA	23	46.0
Perguruan tinggi	15	30.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 karakteristik pendidikan responden sebagian besar adalah SMA sebanyak 23 (46.0%) responden. Berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 15 (30.0%) responden. Lalu Berpendidikan SMP sebanyak 7 (14.0%) responden. Dan yang berpendidikan SD sebanyak 5 (10.0%) responden.

c) Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Responden (n:50)

Pekerjaan	Jumlah	Presentase%
IRT	15	30.0
Wiraswasta	10	20.0
Swasta	20	40.0
PNS	5	10.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 karakteristik pekerjaan responden sebagian besar adalah Swasta sebanyak 20 (40.0%) responden. Tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 15 (30.0%) responden. Lalu bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 10 (20.0%) responden. Dan yang berkerja sebagai PNS sebanyak 5 (10.0%) responden.

d) Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur kehamilan

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik umur kehamilan responden (N:50)

Trimester	Jumlah	Presentase%
Trimester I	5	10.0
Trimester II	15	30.0
Trimester III	30	60.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 karakteristik umur kehamilan responden sebagian besar adalah Trimester III sebanyak 30(60.0%) responden. Trimester II sebanyak 15 (30.0%) responden. Lalu pada Trimester I sebanyak 5 (10.0%) responden.

e) Frekuensi senam hamil

Tabel 5. Frekuensi Senam Hamil

Frekuensi	Jumlah	Presentase %
Sering	15	30.0
Tidak Sering	35	70.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 frekuensi senam hamil sebagian besar adalah ibu hamil yang tidak sering melakukan senam hamil sebanyak 35 (70.0%) responden dan yang sering melakukan senam hamil 15 (30.0%) responden.

f) Kualitas tidur

Tabel 6. Kualitas Tidur

Frekuensi	Jumlah	Presentase%
Baik	10	20.0
Buruk	40	80.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 4.6 kualitas tidur sebagian besar adalah ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk 40 (80.0%) responden dan ibu hamil yang mengalami kualitas tidur baik 10 (20.0%) responden.

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil.

Tabel 7. Hubungan Senam Hamil dan Kualitas tidur (N:50)

		Skor Kualitas r		Nilai P
		Tidu Baik	Buruk	
Frekuensi Senam Hamil	Sering	11	4	0,000
	Tidak Sering	4	31	
Total		15	35	

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil uji chi square diatas menunjukkan 35 Ibu hamil yang tidak sering mengikuti senam hamil maka kualitas tidurnya akan buruk dan 15 ibu hamil yang sering mengikuti senam hamil maka kualitas tidurnya akan baik, itu artinya terdapat hubungan frekuensi senam hamil dengan kualitas tidurmempunyai nilai p value= 0,000. Syarat uji chi square jika nilai p value <0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak. Maka dari hasil uji chi square diatas didapatkan nilai p value= 0,000 yang artinya nilainya p value <0,05 maka Ha diterima sehingga dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil paling banyak yaitu pada responden umur terbanyak umur 20-35 tahun sebanyak 30 (60.0%) responden, jenis pendidikan terbanyak SMA sebanyak 23 (46.0%) responden, jenis pekerjaan terbanyak adalah ibu yang berkerja swasta 20 (40.0%) responden dan jenis umur kehamilan terbanyak adalah 30 (60.0%) responden. Dari hasil penelitian bivariat didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil Frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil dengan p value 0,000 ($<0,005$).

DAFTAR REFERENSI

- Aliyah, J. (2016). *Pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa* (Skripsi, Universitas Hasanuddin, Makassar).
- Andriani, R. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 10–17. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2093>
- 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 Birmaru. *Jurnal Kesehatan Tadu*, 2(1), 68–75.
- Destiana, A. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta* (Skripsi, Universitas Indonesia).
- Dinas Kesehatan Kota Batu. (2017). *Rencana kerja Dinas Kesehatan Kota Batu tahun 2019*. Pemerintah Kota Batu.
- Hidayah, N., & Ningsih, S. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 72–78.
- Indrawati, N. D. (2014). Perbedaan durasi persalinan kala II pada ibu bersalin yang melakukan dan tidak melakukan senam hamil di Klinik Bhakti Ibu, Semarang. *Jurnal Kebidanan Panti Wilasa*, 5(1), 1–5.
- Jannatin, A. (2016). *Pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa* (Skripsi, Universitas Hasanuddin, Makassar).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil kesehatan Indonesia 2015*. Kementerian Kesehatan RI.

Lebang, E. (2015). *Yoga atasi backpain*. Pustaka Bunda.

Lestari, D. A., & Wulandari, S. (2021). Hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 115–122. <https://doi.org/10.31227/jki.v12i2.2958>

Putri, R. A. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 33–39.

Rahmawati, Y., & Susanti, I. (2022). Edukasi senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 25–30.

Sari, M. Y. (2019). Pengaruh relaksasi pernapasan terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 45–52.