

Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester Iii di Desa Gedangsewu Pare Kediri

Dewi Taurisiawati Rahayu¹⁾, Nur Hardianti Hastuti

¹⁾Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Kediri

Korespondensi : deetaurisia@gmail.com

ABSTRACT

Sleep disturbances experienced by most pregnant women, how to overcome this is by doing regular and safe pregnancy exercises. This study aims to determine whether there is influence of pregnant gymnastics on sleep quality in pregnant women in the third trimester. This study used a pre-experimental method with the design of one group pre-test post-test. Total population of 15 third trimester pregnant women in Gedangsewu village on April 15 to May 14 2018 and the sample in this study were 13 respondents, using simple random sampling technique. Independent variables are pregnant gymnastics and the dependent variable is sleep quality. The instrument in the study was the PSQI questionnaire. Data analysis using Wilcoxon Sign Rank Test statistical test. Using the Wilcoxon Sign Rank Test statistical test, it was found that $p = 0.000$ or $p < 0.01$ means that there was a significant difference in sleep quality in the pre-test with post-test III trimester pregnant women. Pregnant gymnastics has several benefits including eliminating complaints during pregnancy including sleep patterns. Pregnant women who regularly do pregnancy exercise, the muscles of the abdominal wall will be stronger so that the elasticity of the muscles of the abdominal wall can also be maintained so that it can adapt to changes during pregnancy.

Keywords: Pregnant gymnastics, Sleep quality, Pregnant women trimester III

ABSTRAK

Gangguan tidur dialami oleh sebagian besar ibu hamil, cara mengatasi hal tersebut yaitu dengan melakukan senam hamil yang teratur dan aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan one group pre-test post-test. Jumlah populasi 15 ibu hamil trimester III di Desa Gedangsewu pada tanggal 15 April sampai dengan 14 Mei 2018 dan setelah dilakukan pemilihan sampel dengan kriteria eksklusi dan inklusi pada penelitian ini diperoleh 13 responden, dengan menggunakan teknik simple random sampling. Variabel Independent yaitu senam hamil dan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Instrumen dalam penelitian adalah kuesioner PSQI. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*. Dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*, didapatkan $p = 0.000$ atau $p < 0.01$ berarti terdapat perbedaan bermakna kualitas tidur pada pre-test dengan post-test ibu hamil trimester III. Senam hamil memiliki beberapa manfaat diantaranya untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama hamil termasuk gangguan pola tidur. Ibu hamil yang teratur melakukan senam hamil, otot-otot dinding perutnya akan semakin kuat sehingga elastisitas otot-otot dinding perut juga dapat dipertahankan sehingga bisa beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan.

Kata kunci: Senam hamil, Kualitas tidur, Ibu hamil trimester III

PENDAHULUAN

Sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur yang bisa disebabkan oleh perubahan fisiologis kehamilan yang bisamengarah pada hal-hal yang bersifat patologis bagi wanita hamil yang bisa menimbulkan berbagai keluhan gangguan tidur (Venkata & Venkateshiah 2009). Akibat dari kurang baiknya kualitas tidur bisa beresiko kehamilan dan saat melahirkan (Mindle dkk, 2015). WHO mendeklarasikan bahwa kematian ibu di negara berkembang mencapai hampir 20% dikarenakan oleh pola makan dan kurang optimalnya waktu istirahat atau disebabkan oleh keduanya yang saling berinteraksi (Sihotang dkk, 2016).

Hampir semua wanita mengalami gangguan tidur pada trimester III. Dari enelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung menyatakan bahwa kondisi cepat lelah pada ibu hamil disebabkan oleh keadaan tidur malam yang kurang nyenyak karena biasanya terbangun tengah malam untuk berkemih. Biasanya pada trimester III juga terdapat kecemasan yang mulai muncul menjelang persalinan terutama pada ibu primigravida. Ibu hamil yang mengalami insomnia disebabkan oleh ketidaknyamanan karena uterus yang membesar, pergerakan janin terutama jika janin sedang aktif bergerak (Husin,2014).

Kuswati (2014) menyampaikan ketidaknyamanan lain selama kehamilan yang sering muncul adalah sakit punggung atas dan

bawah, sesak nafas, sering buang air kecil, nyeri ligamentum rotundum dan kepala pusing.

Salah satu manfaat senam hamil adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester III. Permasalahan ketidaknyamanan ini bisa mengakibatkan perasaan tegang saat kehamilan atau bahkan persalinan. Pada kondisi itu sistem tubuh akan terhalang dan mempengaruhi persediaan oksigen untuk otot-otot maupun organ tubuh ibu dan bayi. Menurut Roseneil (2013) perasaan tegang saat persalinan juga dapat membuat proses persalinan terhambat.

Dalam pelayanan antenatal (ANC), senam hamil seharusnya menjadi bagian yang dilaksanakan oleh setiap institusi pemberi pelayanan kesehatan ibu (Departemen Kesehatan RI, 2009). Namun pada kenyataannya hal ini baru belum disadari oleh seluruh masyarakat. Biasanya masyarakat yang tinggal di kota-kota besar yang maju dan modern yang mau rutin melaksanakan senam hamil (Mochtar, 2010).

Husin (2014) menyampaikan bahwa dalam penelitian terbaru yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2007) menyatakan bahwa lebih dari 79% wanita hamil mengalami gangguan dalam tidurnya. Sering lelah dan gangguan tidur adalah salah satu keluhan yang paling sering disampaikan oleh ibu hamil. Rata-rata 60% dari ibu hamil merasakan sering lelah pada akhir semester dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan pola tidur. Hasil penelitian Husin (2014)

menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (53%).

Kasenda dkk (2017) menyampaikan dalam hasil penelitiannya bahwa ibu hamil bisa mengalami insomnia dikarenakan stress akibat kecemasan pada masa menjelang melahirkan yang sudah. Kondisi ini dapat meningkatkan tekanan darah ibu, meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur bahkan menyebabkan terjadinya keguguran pada kehamilan trimester I .

Dari hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2015) menyimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam mengatasi masalah gangguan tidur yakni dengan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III atau menjelang persalinan. Hasil penelitian tersebut juga ditunjang dengan penelitian Utami (2015) di wilayah kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban yakni terdapat hubungan frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Studi pendahuluan di Desa Gedangsewu Kediri yang terdiri dari 8 ibu hamil trimester III terdapat 7 ibu yang mengalami gangguan pola tidur dengan kualitas tidur sedang dan 1 orang dengan kualitas tidur baik. Kualitas tidur sedang akan menjadi buruk apabila tidak segera diatasi.

Menurut Husin (2014) senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi

persalinan dengan optimal. Salah satu teknik dalam prosedur senam hamil yaitu latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Senam hamil akan membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya endorphen yang memberikan efek menenangkan. Dengan demikian ibu hamil mudah tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik.

Untuk mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III terutama karena gangguan tidur yaitu dengan melakukan senam hamil yang teratur dan aman dimana menurut *Canadioan Society for Exercise Phycology* (CSEP) dalam buku Husin(2014) bahwa prinsip pelaksanaan senam pada ibu hamil yang aman dikenal dengan istilah FITT. Senam hamil memiliki banyak manfaat untuk menghilangkan ketidaknyamanan dalam kehamilan utamanya gangguan tidur atau istirahat dengan prinsip merelaksasikan otot dan pernapasan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui tentang pengaruh keteraturan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimen memakai rancangan *one group pretest-posttest design*. Menurut Hidayat (2014) penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal)

terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir).

Variabel *Independent* yaitu senam hamil dan variabel *dependent* yaitu kualitas tidur. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III berjumlah 15 orang dan berdasarkan kriteria eksklusi dan inklusi didapatkan sampel berjumlah 13 responden dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI. Waktu pelaksanaan yaitu mulai tanggal 15 April sampai 14 Mei 2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan retrospektif. Data pelaksanaan senam hamil diambil dari data rekam medis dari 3 bulan ke belakang dilihat keteraturan ibu dalam mengikuti senam hamil. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon sign rank test*.

HASIL PENELITIAN

Data umum

Tabel 1 Distribusi usia responden

Karakteristik Responden	Data responden	
	Frekuensi	Presentase(%)
<20 tahun	2	15,4
20-35 tahun	9	69,2
>35 tahun	2	15,4
Jumlah	13	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar 69,2% (9 orang) dari distribusi karakteristik responden berdasarkan usia yakni berumur 20-35 tahun.

Tabel 2 Distribusi gravida responden

Karakteristik Responden	Data responden	
	Frekuensi	Presentase(%)
Hamil pertama	2	15,4
Hamil ke 2-3	9	69,2
Hamil ke ≥ 4	2	15,4
Jumlah	13	100

Distribusi karakteristik responden berdasarkan gravida memiliki kesamaan dengan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dimana sebagian besar 69,2% merupakan hamil yang ke2-3.

Tabel 3 Distribusi pendidikan responden

Karakteristik Responden	Data responden	
	Frekuensi	Presentase(%)
<SD	0	0
SD/Sederajat	3	23,1
SMP/Sederajat	2	15,4
SMA/Sederajat	6	46,1
Akademi/PT	2	15,4
Jumlah	13	100

Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa tidak ada responden yang tidak tamat SD, hampir setengah 46,2% berpendidikan SMA/ sederajat, sebeagian kecil 23,1% berpendidikan SD, sedangkan sisanya dengan presentase yang sama yakni 15,4% berpendidikan SMP dan Akademi/PT.

Tabel 4 Distribusi pekerjaan responden

Karakteristik Responden	Data responden	
	Frekuensi	Presentase (%)
IRT	10	76,9
Petani	1	7,7
Wiraswasta	2	15,4
Swasta	-	-
PNS	-	-
Jumlah	13	100

Sedangkan untuk distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa hampir seluruhnya 76,9% ibu hamil tidak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga biasa.

Data khusus

Tabel 5 Distribusi perbedaan sebelum senam hamil dan setelah senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Tabel 5 Distribusi kualitas tidur responden

Kualitas tidur	Pre-test		Post-test	
	F	%	F	%
Kurang	0	0	0	0
Sedang	13	100	0	0
Baik	0	0	13	100
Total	13	100	13	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh responden sebelum senam hamil mengalami kualitas tidur sedang (100%), tidak ada yang memiliki kualitas tidur kurang sedangkan setelah senam hamil, seluruh responden memiliki kualitas tidur baik (100%).

Untuk mengetahui pengaruh variabel *independen* (Senam hamil) dengan variabel *dependen* (kualitas tidur) ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ atau $p < 0.01$ berarti terdapat

perbedaan bermakna kualitas tidur pada *pre-test* dengan *post-test* ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan perlakuan senam hamil

Dari hasil penelitian pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan perlakuan senam hamil menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kualitas tidur sedang (100%) dan tidak ada yang mengalami kualitas tidur baik. Pada penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2007) dalam Husin (2014) menyatakan bahwa lebih dari 79% ibu hamil mengalami ketidakteraturan atau gangguan dalam tidurnya.

Gangguan tidur dan sering lelah adalah salah satu keluhan yang paling sering disampaikan oleh ibu hamil. Sejumlah 60% dari ibu hamil merasakan sering lelah pada akhir semester kehamilan atau menjelang persalinan dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan tidur.

Sementara itu, penelitian yang sudah dilakukan oleh Putri (2016), menunjukkan hasil bahwa ibu hamil yang tidur tidak sampai 5 jam setiap malamnya berisiko meningkatkan tekanan darah dan bisa mengakibatkan hipertensi. Seiring dengan penelitian di atas, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Komalasari et al (2012), dan penelitian yang dilakukan oleh Andari (2013), di Medan juga menunjukkan bahwa 63% dari 41 ibu hamil mempunyai kualitas

tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika hamil.

Gangguan atau kesulitan tidur yang dialami oleh sebagian besar ibu hamil, hal ini bisa disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan yang yang bisa berdampak yang bersifat patologis bagi ibu hamil sehingga menimbulkan bermacam-macam keluhan yang bisa mempengaruhi tidur (Venkata & Venkateshiah, 2009).

Pada akhir kehamilan, hampir semua ibu hamil mengalami gangguan tidur. Kadang juga mengalami cepat lelah pada kehamilan disebabkan oleh nokturia (kejadian sering berkemih di malam hari), terbangun di malam hari dan mengganggu tidur yang nyaman dan nyenyak. Keadaan cepat lelah pada ibu hamil dikarenakan tidur malam yang tidak nyenyak karena terbangun tengah malam untuk berkemih. Saat itu, kecemasan juga mulai muncul menjelang persalinan terutama pada primigravida.

Wanita yang mengalami insomnia disebabkan ketidaknyamanan akibat uterus yang membesar, ketidaknyamanan lain selama kehamilan seperti sakit punggung atas dan bawah, sesak nafas, sering buang air kecil, Striae gravidarum, hemoroid, keputihan, kram pada kaki, pusing, nyeri ligamentum rotundum, varises dan pergerakan janin, terutama jika janin bergerak aktif (Husin, 2014 dan Kuswanti, 2014).

Dari fakta dan teori di atas dapat disimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia kehamilan maka semakin banyak pula

keluhan yang dialami oleh ibu termasuk juga gangguan pola tidur hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa seluruh responden sebelum diberi senam hamil mengalami kualitas tidur sedang yang apabila tidak segera diatasi akan berbahaya untuk kesehatan ibu dan janin.

Kualitas tidur ibu hamil setelah senam hamil

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden yang telah diberi senam hamil mengalami kenaikan kualitas tidur dengan skor yang lebih rendah dalam artian seluruh responden mengalami kualitas tidur baik (100%). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) menyimpulkan bahwa senam hamil sangat berpengaruh dalam menangani masalah gangguan pola tidur yakni dengan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut juga ditunjang dengan penelitian Utami (2015) di wilayah kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban yakni terdapat hubungan frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Di penelitian lain yang dilakukan oleh Salama di dua rumah sakit kota Salatiga (2016) menyimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Kehamilan bagi wanita merupakan masa yang berkelanjutan dalam proses reproduksi manusia. Menjaga keseimbangan antara istirahat, cairan, olahraga dan nutrisi selama

kehamilan sangatlah penting. Untuk memantapkan kesejahteraan ibu dan janin selama kehamilan dan proses persalinan telah banyak diupayakan berbagai macam cara, salah satu diantaranya adalah berupa latihan-latihan fisik yang dapat dijalankan sebelum, selama dan setelah kehamilan.

Berbagai latihan tersebut pada dasarnya bertujuan untuk menyehatkan ibu dan janin dan memberikan dampak positif terhadap psikologi baik ibu dan janin jika dilaksanakan dengan baik dan tepat. Ilmu yang berhubungan dengan fisik dan psikologi disebut psikofisiologi. Ilmu tersebut berkaitan erat antara anatomi dan fisiologi serta fenomena psikologi perilaku yang terbentuk dan tercetak baik karena perubahan fisik maupun lingkungan. Ibu hamil dengan kehamilan yang normal atau tanpa kontraindikasi sebaiknya didukung untuk melaksanakan latihan dan aktivitas fisik dengan intensitas yang sedang untuk memperoleh manfaat selama kehamilan dan saat proses persalinan. Aktifitas penunjang selama kehamilan yaitu diantaranya adalah senam hamil (Husin, 2014).

Menurut Husin (2014) senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Dimana salah satu teknik dalam prosedur senam hamil yaitu latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan.

Latihan ini ibu diajak memvisualisasikan keadaan bayinya, bahwa bayi tumbuh dengan baik dan setiap gerakan yang dilakukan menjadi bagian yang menyenangkan. Senam hamil akan membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya endorphen yang memberikan efek menenangkan. Dengan demikian ibu hamil mudah tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik dengan ketentuan senam hamil dilakukan dengan teratur untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.

Untuk mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil trimester III sebenarnya bukan hanya dengan melakukan senam hamil, menurut Husin (2014) asuhan kebidanan yang dapat diberikan diantaranya adalah mandi air hangat, minum air hangat, dan melakukan aktifitas yang tidak menimbulkan stimulus sebelum tidur (Husin, 2014).

Menurut peneliti bahwa, dilihat dari segi manfaat, senam hamil memang merupakan salah satu cara yang sangat bermanfaat untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama kehamilan sehingga menyebabkan kualitas tidur ibu hamil trimester III terganggu, diantaranya yaitu untuk menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan adanya pertumbuhan berat badan dan perubahan keseimbangan, meredakan ketegangan dan membantu relaks, membentuk kebiasaan bernafas yang baik,

dan memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik.

Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Wilcoxon sign rank Test* pada output pertama didapatkan nilai selisih (negative) antara *pra-test* dan *post* adalah 13 yang artinya ada 13 responden yang mengalami penurunan skor nilai untuk penilaian kualitas tidur dimana dalam kuesioner PSQI apabila skor semakin rendah maka kualitas tidur semakin baik. *Mean rank* tersebut adalah 7 dan *sum of rank* adalah 91. Sedangkan pada selisih positif antara *pre test* dan *post test* adalah 0 artinya bahwa tidak ada responden yang mengalami kenaikan skor dalam pengukuran kualitas tidur dengan kuesioner PSQI yang menunjukkan bahwa responden mengalami kualitas tidur baik dengan keseluruhan memiliki nilai skor 1 setelah melakukan senam hamil.

Pada *output* SPSS yang kedua diketahui *Asymp.sig.* (2-tailed) bernilai 0,000 atau $p < 0.01$ berarti terdapat perbedaan bermakna kualitas tidur pada pre-test dengan post-test ibu hamil trimester III.

Senam hamil memiliki beberapa manfaat diantaranya untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama hamil termasuk gangguan pola tidur, Oktrini (1996) dalam Husin (2014) menyatakan bahwa relaksasi pernafasan terutama pernapasan dalam (ketika senam hamil) akan membuka lebih banyak ruang

yang akan dipakai dalam paru-paru sehingga kapasitas total paru-paru akan meningkat dan volume residu paru-paru akan menurun, serta melatih sekeliling otot paru-paru untuk bekerja dengan baik. Hal ini sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen dan mencegah sesak nafas dimana sesak nafas ini sering berlangsung pada saat istirahat atau aktivitas ringan yang dapat menyebabkan gangguan tidur di malam hari. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman dengan kualitas yang baik dengan ketentuan senam hamil dilakukan dengan teratur serta aman untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.

Menurut Widiyanti dan Proverawati (2010), menyatakan bahwa ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil otot-otot dinding perutnya akan semakin kuat sehingga elastisitas otot rahim dan dinding perut juga dapat dipertahankan. Hal tersebut diharapkan dapat mencegah dan mengatasi keluhan nyeri di daerah bokong perut bagian bawah dan keluhan wasir, dimana dari keluhan-keluhan tersebut yang menjadi faktor penunjang terganggunya pola tidur ibu. Ibu hamil juga akan terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna.

Kemampuan ibu hamil dalam melakukan relaksasi sempurna tersebut dapat dilakukan dengan berlatih secara rutin tentang bagaimana cara berkontraksi dan berelaksasi dengan baik dan benar. Ibu yang rajin mengikuti senam hamil diharapkan akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh

yang baik dan benar selama menjalani kehamilan akan membantu dalam mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan.

Kondisi ini didukung karena sebagian besar responden tidak bekerja (77%) sehingga memiliki banyak waktu luang untuk mengikuti senam hamil yang diadakan di BPM maupun melakukannya sendiri di rumahnya.

Selain itu, karena hampir setengah dari keseluruhan responden (46,15%) berpendidikan SMA sehingga mudah memahami apa yang diajarkan oleh peneliti dan mengikuti arahan peneliti karena memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya kesehatan selama hamil. Selain itu, 15,4% berpendidikan akademi/PT yang memiliki jiwa kopeeratif sehingga mampu menjaga semangat dirinya dan responden lainnya untuk tetap rutin melakukan senam hamil.

Dari distribusi frekuensi usia dan gravida, menunjukkan nilai yang sama yaitu 9 dari 13 responden (69,2%) berusia 20-35 tahun dan hamil ke 2-3. Hal itu sangat mempengaruhi perlakuan yang diberikan, dimana pada usia 20-35 tahun merupakan usia yang baik sekali untuk memanfaatkan fungsi-fungsi reproduksi seperti kehamilan, pada usia itu pula responden memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap kesehatan yang berkaitan dengan kehamilannya sehingga bisa dengan mudah untuk diajak berpartisipasi dalam melakukan senam hamil tersebut, disamping itu untuk usia 20-35 tahun responden juga

memiliki semangat yang tinggi untuk menjaga kesehatan dirinya dan juga si janin. Hamil ke 2-3 juga masih termasuk dalam lingkup gravida/ kehamilan yang normal, meskipun demikian, para responden tetap melakukan senam hamil untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama kehamilan.

KESIMPULAN

1. Sebelum dilakukan intervensi, responden yang mengalami kualitas tidur sedang yaitu sebanyak 13 orang (100%) dan tidak ada yang mengalami yang mengalami kualitas tidur kurang.
2. Setelah diberikan intervensi, responden yang mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 13 orang (100%).
3. Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Gedangsewu Pare Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bowo, F. H. (2008). *Menurunkan Angka Kematian Ibu*, (online), Available: [<http://www.selatan.Jakarta.go.id/pkk/index.php,BeJo. Net Community>], Diakses pada tanggal 28 februari 2018.
- Depkes RI. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Fauziah, (2012). *Keperawatan maternitas kehamilan*. Jakarta. Kencana.
- Herdman & Kamitsuru, (2015). *Diagnosis keperawatan definisi dan klasifikasi edisi 10*. Jakarta. EGC.
- Hidayat, A.A.A, (2008). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta. Salemba Medika.

- Hidayat, A.A.A, (2014). *Metodologi penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta. Salemba Medika.
- <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/11/29/080000123/mengapa.kurang.tidur.sebab.kan.kantong.mata>. Kompas.com (2016) *Mengapa Kurang Tidur Sebabkan Kantong Mata*. Diakses pada tanggal 06 maret 2018.
- Husin farid, (2014). *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Jakarta. Sagung seto.
- Kasenda, P., Wungouw, H., Lolong, J.(2017). *Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado*. e-Jurnal Keperawatan (e-Kp). Vol 5, No.1.
- Komalasari, D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang. Diakses pada 6 Juni 2018.
- Kuswanti Ina, (2014). *Asuhan kehamilan*. Yogyakarta. Pustaka pelajar.
- Maryunani & Sukaryati, (2011). *Senam hamil senam nifas dan terapi musik*. Jakarta Timur. Trans info media.
- Masrurin, dkk. (2012). *Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil di BPRB Bina Sehat Bangunjiwo Kasihan, Bantul*. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia Vol. 1, No. 1, Tahun 2013, 12-17.
- Mass Meridean L, dkk, (2011). *Asuhan keperawatan geriatrik diagnosa NANDA kriteria hasil NOC intervensi NIC*. Jakarta. EGC.
- Mindle, J.A., Cook, R.A., Nikolovski, Janeta.(2015) . *Sleep patterns and sleep disturbances accross pregnancy*. Vol 16, No 4.
- Mochtar, Rustam. (2011). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Nazir, (2014). *Metode penelitian*. Bogor. GI.
- Notoatmodjo, (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam, (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Putri. V.A. 2018. Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Hisi Dalam Kehamilan di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung. Diakses pada 7 Juli 2018
- Rafknowledge, (2017). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta. Alex Medika Komputindo.
- Rasjidi, I. (2015). *Panduan kehamilan muslimah*. Noura book. Jakarta Selatan.
- Rose Neil, wendy.(2013). *Panduan Perawatan Kehamilan*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Salama, M. (2016). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di dua rumah sakit swasta kota salatiga*. Tersedia dalam (file:///D:/KH%20div%20transfer/Skripsi%20dian/KTI%20contoh/contoh%204.pdf). Diakses pada tanggal 5 maret 2018.
- Saryono, A. S, (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Sihotang, P.C., Rahmayanti, E.I., Tebisi, J.M., Bantulu, F.M.(2016) . *Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru*. Vol 2, No 1.
- Sugiyono, (2015). *Cara mudah menyusun skripsi tesis dan disertasi*. Bandung. Alfabeta.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan. Dewan pengurus pusat PPNI.

Utami, A.P. (2015). *Hubungan frekwensi senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas palang kabupaten tuban*. Tersedia dalam(file:///D:/KH%20div%20transfer/Skripsi%20dian/KTI%20contoh/contoh%203.pdf) Diakses pada tanggal 05 Maret 2018.

Venkata & Venkatashiah S.B, (2009). *Sleep disordered breacathing during pregnancy*. The journal of the American board of family medicine, 22(2):158-168.

Wavy, W. (2008). *The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among university Student*. Hongkong.Hong Kong Baptist University.

Widianti A dan Proverawati A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.