

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Indah Nurfazriah^{1*}, Ayu Fitriani²

^{1,2} Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Faletehan

*email: indah.herdiana87@gmail.com

Abstract

The quality of sleep in pregnant women is very important for the health of both mother and fetus. The cause of sleep disturbances in pregnant women is due to the increased weight of the fetus, shortness of breath, fetal movement and back pain. To overcome this, it is necessary to do pregnancy exercises that increase the comfort of pregnant women. The purpose of this article is to determine the effect of pregnancy exercise on the quality of sleep of third trimester pregnant women. The method used is a literature review which tries to dig up information about the effect of pregnancy exercise on the quality of sleep of pregnant women. Sources for conducting this literature review include systematic search studies of computerized databases (Scopus and Google Scholar) in the form of research journals totaling 3 journals. Writing scientific articles using the American Psychological Association bibliography (APA Format 6th Ed). The results showed that the mean value of sleep quality for pregnant women before doing pregnancy exercise was 12.43 and the mean value after pregnancy exercise was 6.43 ($p = 0.000$), thus there was an effect of pregnancy exercise on the sleep quality of pregnant women in the third trimester. The conclusion is based on the above review that pregnancy exercise can be an effort that can be done to improve the quality of sleep in pregnant women

Keywords: Pregnant Women, Sleep Quality, Pregnant Exercise

Abstrak

Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Penyebab gangguan tidur ibu hamil karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin dan nyeri punggung. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan senam hamil yang meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Tujuan artikel ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan adalah studi tinjauan literatur (*literature review*) yang mencoba menggali informasi mengenai pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mean kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil adalah 12.43 dan nilai mean setelah pemberian senam hamil 6.43 ($p = 0.000$), dengan demikian ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Simpulan berdasarkan ulasan di atas bahwa aktivitas senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

Kata kunci: Ibu hamil; Kualitas tidur; Senam hamil

1. Pendahuluan

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 (Ilmu and Faletehan 2018). Selain itu ibu hamil juga suka mengalami nyeri punggung, susah bernafas, tidur, kurang

nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki (Ilmu and Faletahan 2018). Pertumbuhan janin yang sudah sedemikian membesar dapat menekan kandung kemih ibu, akibatnya kapasitas kandung kemih jadi terbatas sehingga ibu sering ingin buang air kecil, hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya (Ilmu and Faletahan 2018).

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 lebih hiperaktif. (Ilmu and Faletahan 2018).

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain antara dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, olah raga 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 (Ilmu and Faletahan 2018). 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 (Ilmu and Faletahan 2018).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan. Di Indonesia Kementerian Kesehatan mensyaratkan Standar Pelayanan Minimum yang berisi 14 Langkah Menuju Perlindungan Ibu secara Terpadu dan Paripurna. Maka dari itu, pada saat ANC (Antenatal Care) memberikan Antenatal Edukasi yang memasukkan senam hamil sebagai salah satu edukasi bagi ibu sebagai bentuk Sayang Ibu dan bagian dari 14 langkah menuju perlindungan ibu secara terpadu dan paripurna (Maryunani, 2011).

Penelitian Wahyuni dan Ni'mah (2012) menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester III. Terdapat 9 ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil selama 4 minggu, dengan pertemuan 2x dalam satu minggu. Waktu senam hamil adalah 30 menit. Penelitian ini juga menyatakan bahwa senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur bagi ibu hamil. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. Literature Review

Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi (Scopus dan Google cendekia) dalam bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 3 jurnal. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka American Psychological Association (*APA Format* 6th Ed).

3. Metode

Metode yang digunakan adalah studi tinjauan literatur (*literature review*) yang mencoba menggali informasi mengenai pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi (Elsevier dan Google cendekia) dalam bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 3 jurnal.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis penelitian bahwa dengan pemberian senam hamil dapat memberikan pengaruh yang positif terutama terhadap kualitas tidur ibu selama kehamilan. Hal ini dikarenakan senam hamil merupakan suatu latihan pada ibu hamil yang bertujuan untuk membantu otot dinding perut menjadi elastis pada saat pembesaran uterus, memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil, membantu meningkatkan posisi ibu yang benar selama kehamilan dan juga melancarkan peredaran darah ibu sehingga meningkatkan kenyamanan ibu pada saat masa kehamilan (Ilmu and Faletan 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Purba (2018) dalam jurnal (Ilmu and Faletan 2018) mengatakan bahwa senam hamil yang dilakukan selama 8 kali memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai p (0,000) antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dimana kelompok intervensi setelah diberikan senam hamil memiliki rata-rata kualitas tidur sebesar 7,80 sedangkan kelompok intervensi rata-rata kualitas tidur sebesar 10,70.

Hasil penelitian Utami (2015) Tuban yang mengatakan bahwa ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik memiliki frekuensi senam hamil yang teratur. Hal ini disebabkan karena senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik.

Selama hamil tubuh Ibu butuh tidur selama 7- 8 jam sehari Pada kehamilan trimester ketiga, ibu hamil merasakan ketidaknyamanan fisik yang sering kali mengganggu istirahat ibu. Secara psikologis pada trimester ketiga ini biasanya ibu mengalami rasa takut dan cemas menghadapi persalinan. (Sri Astuti, 2017).

Kualitas tidur merupakan ukuran di mana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang itu dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur (Sinta, 2016).

Gangguan tidur seperti gangguan durasi dan kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap respon inflamasi tubuh. Hormon- hormon seperti adrenal atau katekolamin

serta aktivasi saraf simpatis meningkatkan sitokin proinflamasi dari sel-sel dan organ imun tubuh. Selain itu, katekolamin mengganggu tidur, hormon seperti kortisol juga memiliki pengaruh untuk terjadinya inflamasi. Kortisol dapat menurunkan produksi dari sitokin inflamasi. Hormon ini dilepaskan secara diurnal berdasarkan irama sirkadian. Namun pada gangguan tidur, hormon kortisol dilepaskan berlebihan dan kronis sehingga dapat menyebabkan negative feedback yang justru menurunkan sensitivitas reseptor hormon kortisol dan menurunkan efek dari hormon itu sendiri (Hamdiah, Etty, and Indarwati 2020).

Secara fisiologis keluhan tidur yang dialami ibu hamil disebabkan oleh pertumbuhan janin dan pergerakan janin yang dapat menekan kandung kemih sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil, beban tubuh yang semakin berat sehingga dapat merubah struktur tulang belakang sehingga ibu hamil dapat merasakan ketidaknyamanan di daerah pinggang, begitu juga di bagian ekstremitas yang terkadang ibu hamil suka mengalami kram. Kondisi ini juga dapat menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, yang terkadang perubahan fisik yang dialaminya dapat menimbulkan kecemasan, dan kekhawatiran saat menghadapi persalinan, hal ini yang terkadang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Ilmu and Faletihan 2018)

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah pola tidur pada ibu hamil salah satunya adalah dengan melakukan latihan gerak tubuh, relaksasi, dan mengatur pola nafas ibu yang disebabkan pembesaran uterus yang mendesak dinding diafragma. Latihan gerak bisa dilakukan dengan menggunakan metoda senam hamil. Senam Hamil dapat bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot dan jaringan tubuh, serta memperlancar peredaran darah, adapun tujuan senam hamil untuk pembentukan sikap tubuh, merengangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik dan mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil (Ilmu and Faletihan 2018).

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga jurnal penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian senam hamil dapat memberikan pengaruh yang positif terutama terhadap kualitas tidur ibu selama kehamilan. ada peningkatan durasi tidur pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil empat kali dalam seminggu selama 60 menit. Saran bagi ibu hamil Trimester III untuk rutin melakukan senam hamil ,untuk meningkatkan durasi tidur ibu selama hamil.

Referensi

- [1] Hamdiah, Hamdiah, Triyana Etty, and Novi Indarwati, "Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal SMART Kebidanan*. doi: 10.34310/sjkb.v7i1.329, 2020. 7(1):24

- [2] Ilmu, Tinggi, and Kesehatan Faletahan, "Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Margaluyu."2018. 5(3):123–28.

- [3] Yang, Shu Ya, Shou Jen Lan, Yea Yin Yen, Yen Ping Hsieh, Pei Tseng Kung, and Shao Huan Lan, "Effects of Exercise on Sleep Quality in Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *Asian Nursing Research*, doi: 10.1016/j.anr.2020.01.003, 2020. 14(1):1–10.