

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER II dan III**

Ika Yunita Sari¹, Suwanti², Siti Halimatusyaadiah³

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Abstrak

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilisasi 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. Tujuan penelitian untuk mengetahui apa saja yang mempengaruhi kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester 3 dalam menghadapi persalinan. Desain penelitian yang akan digunakan adalah *Quasi Experimen* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest Design* yaitu rancangan yang tidak ada kelompok pembandingan, tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya *Experiment*. Hasil penelitian rata-rata skor tingkat kepercayaan diri ibu hamil sebelum diberikan sebesar 65,66 dengan standard deviasi 4,73, skorterdah 56 dan skortertinggi 77. Dan rata-rata skor tingkat kualitas tidur sebesar 70,80 dengan standard deviasi 3,06, skor terendah 64 dan skor tertinggi 78. Kesimpulan: Ada pengaruh senam hamil terhadap kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III.

Kata Kunci: Senam Hamil ; Kecemasan; KualitasTidur.

**THE EFFECT OF PREGNANT ART ON ANXIETY AND QUALITY
PREGNANT SLEEP TRIMESTER III**

Abstract

Pregnant women are encouraged to exercise lightly during pregnancy so that the mother and fetus are healthier and reduce the problems that arise in pregnancy. One of the light exercise that can be done by pregnant women is pregnancy exercise. In fact the pregnancy exercise contains relaxation effects that are useful to stabilize anxiety and reduce fear by means of physical and mental relaxation, and get information that prepares them to experience what will happen during labor and birth. To find out what affects the anxiety and sleep quality of third trimester pregnant women in the face of labor. The research design that will be used is *Quasi Experiment* with the *One Group Pretest Posttest Design* approach that is a design that has no comparison group, but at least the first (pretest) observation has been carried out which allows testing of changes that occur after the *Experiment*. Results: The average score of the confidence level of pregnant women before being given was 65.66 with a standard deviation of 4.73, the lowest score of 56 and the highest score of 77. And the average score of sleep quality was 70.80 with a standard deviation of 3.06,

lowest score 64 and highest score 78. Conclusion: There is an Effect of Pregnancy Gymnastics on Anxiety and Sleep Quality of Trimester II and III Pregnant Women.

Keywords: Pregnancy Exercise; Anxiety; Sleep Quality.

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2013 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia 210 per 100.000 kelahiran hidup, AKI di Negara berkembang 230 per 100.000 kelahiran hidup dan AKI di Negara maju 16 per 100.000 kelahiran hidup. AKI di Asia Timur 33 per 100.000 kelahiran hidup, Asia Selatan 190 per 100.000 kelahiran hidup, Asia Tenggara 140 per 100.000 kelahiran hidup dan Asia Barat 74 per 100.000 kelahiran hidup.¹

Berdasarkan hasil rekapitulasi PWS IBU-KIA Dikes Kota Mataram tahun 2018 bulan Desember untuk akses pelayanan KIA K4 di 11 puskesmas yang ada di Kota Mataram gambaran pelayanan k4 3 tertinggi di daerah Kota Mataram yaitu, Puskesmas Karang Pule sebanyak 92,98% dari target 98,00, Puskesmas Ampenan sebanyak 92,71% dari target 98,00 dan Puskesmas Babakan sebanyak 91,48% dari target 98,00.²

Kehamilan normal adalah dimana ibu sehat tidak ada riwayat obstetrik buruk dan ukuran uterus sama/sesuai usia kehamilan Trimester I (sebelum 14 minggu), trimester II (antara minggu 14–28), dan trimester ketiga (antara minggu 28-36 dan sesudah minggu ke 36).³

Kehamilan trimester 1 sering di anggap sebagai periode penyesuaian. Penyesuaian yang di lakukan wanita adalah terhadap kenyataan bahwa ia sedang mengandung. Penerimaan terhadap kenyataan ini dan arti bagi semua ini bagi dirinya merupakan tugas psikologi yang paling penting bagi dirinya, Kehamilan Trimester 2 sering di kenal sebagai periode kesehatan yang baik, yakni periode ketika wanita merasa nyaman dan bebas dari segala rasa ketidaknyamanan yang normal yang dialami oleh ibu hamil, Kehamilan Trimester 3 sering disebut periode menunggu atau waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan 2 hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu, ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala akan terjadinya persalinan.⁴

Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ini yaitu perubahan psikologi ibu seperti ibu merasa cemas dengan kehidupan bayinya dan dirinya sendiri, misalkan: apakah bayinya nanti akan lahir abnormal, terkait dengan persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali dan hal-hal lain yang tidak di ketahui), apakah ia akan menyadari bahwa ia akan bersalin, atau bayinya tidak mampu keluar karena perutnya sudah luar biasa besar, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi.⁴

Wanita akan kembali merasakan ketidaknyamanan fisik yang semakin kuat menjelang akhir kehamilan, ia akan merasa canggung, jelek, berantakan dan memerlukan dukungan yang sangat besar dan konsisten dari pasangannya.⁴

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42) minggu, lahir spontan dengan presentasi belakang janin.⁵

Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan.⁶

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat

dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Bila di cermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilisasi 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.⁷

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan.⁸

Pada penelitian di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati Jakarta yang berjudul Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa didapatkan hasil penelitian pada 158 orang ibu hamil trimester II dan III bahwa sebanyak 47.5% ibu hamil tidak mengalami cemas dan 52.5% ibu hamil mengalami cemas. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah terletak pada jumlah sampel dan model kuisiner yang di gunakan oleh Jannatin Aliyah menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) dan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian dari ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.⁹ Pada penelitian lainnya oleh Larasati dan Kumolohadi (2008) dengan judul penelitian Kecemasan Menghadapi Masa Persalinan Ditinjau dari Keikutsetaan Ibu dalam Senam Hamil didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan menghadapi persalinan antara kelompok control dan kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan berupa senam hamil tidak terdapat perubahan tingkat kecemasan, sedangkan pada kelompok eksperimen yang menerima perlakuan berupa senam hamil terjadi penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan dengan mengikuti senam hamil.¹⁰ Sedangkan penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III telah dilakukan di Kota Semarang pada tahun 2015 pada 17 responden yang menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil kualitas tidur sbelum pemberian senam hamil yaitu sebanyak 4 responden (14.8%) dengan kualitas tidur baik dan 18 responden (66.7%) dengan kualitas tidur buruk.¹¹

Metode

Desain Penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimen* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest Design* yaitu rancangan yang tidak ada kelompok pembanding, tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya Experiment. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III sebanyak 194 orang di Puskesmas Karang Pule tahun 2019. Sampel untuk penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II dan III yang akan dilakukan penelitian pada bulan April sampai bulan Maret 2019 dengan jumlah sampel 30 ibu hamil trimester III. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Variabel bebas dalam penelitian ini menggunakan skala data ordinal. variabel terikat menggunakan skala ordinal. Setelah dilakukan uji normalitas data maka analisa data yang digunakan adalah Uji Shapiro Wilk.¹²

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2019.

No	Karakteristik	n	%
1	Umur Ibu		
	a. < 20 tahun	1	3.3
	b. 20-35 tahun	28	93.3
	c. > 35 tahun	1	3.3
2	Pendidikan		
	a. SD	7	23.3
	b. SMP	8	26.7
	c. SMA	15	50
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	26	86.7
	Bekerja	4	13.3
	Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas maka didapatkan hasil frekuensi umur tertinggi yaitu umur 20-35 tahun sebanyak 28 orang (93.3%) dan terendah umur < 20 tahun dan > 35 tahun masing-masing sebanyak 1 orang (3.3%). Tingkat pendidikan tertinggi yang dimiliki ibu hamil yakni SMA sebanyak 15 orang (50%) dan tingkat pendidikan terendah yakni Sekolah Dasar sebanyak 7 orang (23.3%). Jenis pekerjaan yang paling tinggi yakni Tidak bekerja (IRT) sebanyak 26 orang (86.7%) dan yang terendah yakni bekerja sebanyak 4 orang (13.3%).

2. Tingkat Kecemasan

Tabel 2. Distribusi Respon Berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule

Tingkat Kecemasan	n	Mean	Max	Min	SD
Sebelum	30	54.93	75	33	10.75
Sesudah	30	40.27	76	26	12.08

Berdasarkan tabel 2 rata-rata tingkat kecemasan sebelum 54.93 dengan nilai minimum 33 dan maksimum 75 dan standar deviasi 10.75. setelah dilakukan intervensi rata-rata tingkat kecemasan 40.27 dengan nilai minimum 26 dan nilai maksimum 76 dan standar deviasi 12.08.

3. Tingkat Kualitas Tidur

Table 3 Distribusi Respon Berdasarkan Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule.

Tingkat Kualitas Tidur	n	Mean	Max	Min	SD
Sebelum	30	30.63	44	24	5.54
Sesudah	30	60.37	70	36	9.34

Berdasarkan tabel 3 rata-rata tingkat kualitas tidur sebelum 30.63 dengan nilai minimum 24 dan maksimum 44 dan standardeviasi 5.54. setelah dilakukan intervensi rata-rata tingkat kualitas tidur 60.37 dengan nilai minimum 36 dan nilai maksimum 70 dan standar deviasi 9.34.

4. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule.

Tabel 4 Analisis Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule

Kecemasan		n	Mean Rank	P value
Sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi senam hamil	Negative Ranks	25	16.50	0.000
	Positif Rank	5	10.50	
	Ties	0		
Total		30		

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa dari 30 responden tingkat kecemasan sesudah intervensi kurang dari pada sebelum intervensi berjumlah 25 respon den dengan rata-rata 16.50. Tingkat kecemasan sesudah lebih dari sebelum intervensi berjumlah 5 responden dengan rata-rata 10.50. hasil nilai signifikansi ($p = 0.000$) tingkat kecemasan adalah $< \alpha = 0.05$ sehingga ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terhadap tingkat kecemasan ibu.

Tabel 5 Analisis Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule

Kualitas Tidur		n	Mean Rank	P value
Sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi senam hamil	Negative Ranks	1	1.00	0.000
	Positif Rank	29	16.00	
	Ties	0		
Total		30		

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa dari 30 responden tingkat kualitas tidur sesudah intervensi kurang dari pada sebelum intervensi berjumlah 1 responden dengan rata-rata 1.00. Tingkat kualitas tidur sesudah lebih dari sebelum intervensi berjumlah 29 responden dengan rata-rata 16.00. hasil nilai signifikansi ($p = 0.000$) tingkat kecemasan adalah $< \alpha = 0.05$ sehingga ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terhadap tingkat kualitas tidur ibu.

Karakteristik Responden

Umur

Memberikan rekomendasi untuk umur yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Di rentang usia ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk merawat dan menjaga

kehamilannya secara hati-hati (Tobing, 2007). Pada penelitian ini, responden dengan rentang usia 20-35 tahun sebanyak 18 orang atau dalam persentase 93,3%.

Kehamilan di umur kurang dari 20 tahun bisa menimbulkan masalah karena kondisi fisik belum 100% siap (Tobing, 2007). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eka Roisa Shodiqoh dan Fahriani Syahrul (2014) yang menyebutkan bahwa ibu hamil trimester ketiga dengan rentang usia <20 tahun mengalami tingkat kecemasan sedang 3 orang (50%) dan mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 3 orang (50%). Pada penelitian ini sendiri terdapat 1 orang ibu hamil yang berada pada rentang usia <20 tahun. Sedangkan setelah umur 35 tahun, sebagian wanita digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan adanya penyulit pada waktu persalinan. Di kurun waktu ini, angka kematian ibu melahirkan dan bayi meningkat.¹³

Pendidikan

Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini didominasi dengan tingkat pendidikan menengah/sma sebanyak 15 orang (50 %), semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin baik pula tingkat kesadaran mengenai pentingnya kesehatan, sehingga responden dengan tingkat pendidikan tinggi akan mempengaruhi penerimaan informasi mengenai prosedur gerakan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan.

Menurut Soekidjo (2003) pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat, pendidikan akan memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku dan tingkat pengetahuan lebih meningkat.¹⁴

Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari khususnya dalam hal kesehatan, sehingga tingkat pendidikan formal dapat membentuk nilai bagi seseorang terutama dalam menerima hal baru.¹⁵ Semakin baik tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik pola pikir yang terbentuk, sehingga pola pikir yang baik tersebut akan membuat seseorang semakin terbuka terhadap hal-hal baru dan mampu menerima informasi dengan baik.¹⁶

Pendidikan mempengaruhi pada pengembangan potensi diri dalam kecerdasan ibu bumil. Pendidikan salah satu aspek yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan dan pola berpikir, pengetahuan yang cukup baik berdampak pada kemampuan pengetahuan yang dimiliki dan pola berpikir cukup. Pendidikan menengah (SMA/SMK) merupakan pendidikan yang diberikan dengan kemampuan pola berpikir yang cukup bila dibandingkan dengan pendidikan dasar (SD, SMP). Oleh karena itu, pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang dimana semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan dan pola pikirnya tentang manfaat senam hamil yang mampu memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur dan kecemasannya. Hal itu membuktikan ibu-ibu dengan pendidikan tinggi lebih antusias untuk mencoba melakukan keterampilan sendiri di rumah.

Pekerjaan

Pada penelitian ini menunjukkan pekerjaan responden yang didominasi dengan ibu yang tidak berkerja (IRT) sebanyak 25 orang (83,3%). Salah satu faktor struktur sosial seperti pekerjaan akan mempengaruhi pemanfaatan pelayanan kesehatan, pekerjaan seseorang dapat mencerminkan sedikit banyaknya informasi yang diterima, informasi tersebut akan membantu seseorang dalam mengambil keputusan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.

Hal ini sesuai dengan pernyataan, pekerjaan adalah aktivitas atau kegiatan yang dikerjakan seseorang untuk mendapatkan nafkah, hasil atau pencaharian. Orang yang sibuk dengan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari akan memiliki waktu yang lebih untuk memperoleh informasi karena orang yang bekerja akan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain dari pada orang yang tidak bekerja dan beraktivitas.¹⁷

Menurut Nursalam (2003) pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi pekerjaan merupakan cara seseorang untuk mencari nafkah bagi keluarganya yang dilakukan secara berulang dan penuh dengan tantangan.¹⁸ Namun pada ibu hamil yang bekerja akan menjadi faktor yang mempengaruhi istirahat dan mengganggu tidur sehingga dapat membuat pikiran menjadi cemas. Ibu yang bekerja merupakan salah satu kendala yang menghambat kecemasan dan kualitas tidurnya tidak baik.

Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Didapatkan hasil bahwa dari 30 responden tingkat kecemasan sesudah intervensi kurang dari pada sebelum intervensi berjumlah 25 responden dengan rata-rata 16.50. Tingkat kecemasan sesudah lebih dari sebelum intervensi berjumlah 5 responden dengan rata-rata 10.50. Hasil nilai signifikansi ($p = 0.000$) tingkat kecemasan adalah $\alpha < 0.005$ sehingga ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terhadap tingkat kecemasan ibu. Hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro Wilk menunjukkan nilai 0.000 ($p < \alpha$) pada kualitas tidur sebelum intervensi sehingga data tidak berdistribusi dengan normal dan dari hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro Wilk menunjukkan nilai 0.000 ($p < \alpha$) pada kualitas tidur setelah intervensi data tidak berdistribusi dengan normal. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil.

Pada penelitian ini dikuatkan pula dengan adanya perbedaan nilai median tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil yaitu dengan nilai median pada *pretest* 56.0 dan nilai media pada *posttest* 36.5. Jelas terlihat adanya penurunan nilai median kecemasan yang sangat signifikan. Penurunan tingkat kecemasan juga jelas terlihat pada nilai minimum sebesar 33 sedangkan pada *posttest* didapatkan nilai jauh lebih rendah yaitu 26.

Penelitian ini relevan dengan penelitian oleh Murbiah (2014) dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang yang menghasilkan nilai signifikansi bermakna antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest* pemberian senam hamil.¹⁹ Hasil penelitiannya juga memberikan hasil analisa kualitatif pada ibu hamil setelah senam hamil yang menunjukkan bahwa mereka merasa lebih nyaman dan tidak cemas menghadapi persalinan.

Melakukan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dimana senam hamil ini sendiri merupakan salah satu kompetensi dan fisioterapi. Hal ini salah satunya dikarenakan adanya gerakan relaksasi dalam senam hamil.

Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Didapatkan hasil bahwa dari 30 responden tingkat kualitas tidur sesudah intervensi kurang dari pada sebelum intervensi berjumlah 1 responden dengan rata-rata 1.00. Tingkat kualitas tidur sesudah lebih dari sebelum intervensi berjumlah 29 responden dengan rata-rata 16.00. Hasil nilai signifikansi ($p = 0.000$) tingkat kecemasan adalah $\alpha < 0.005$ sehingga ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terhadap tingkat kualitas tidur ibu.

Pada penelitian ini ditemukan gangguan tidur yang selalu muncul pada tiap responden berupa frekuensi buang air kecil yang meningkat pada kehamilan sehingga ibu hamil akan sering terbangun dari tidurnya 1-4 kali setiap malamnya. Gangguan tidur yang terkait masalah kecemasan dan kesulitan untuk tidur menurun pada sebagian besar ibu setelah pemberian senam hamil.

Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan Wahyuni dan Layinatun Ni'mah (2013) yang menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam peningkatan terhadap durasi tidur bagi ibu hamil trimester III yang disebabkan karena senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap durasi tidur bagi ibu hamil. Adanya perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah senam hamil di tunjukkan oleh nilai median kualitas tidur dimana nilai median pada *pretest*.²⁰

Kesimpulan

Karakteristik umur ibu hamil pada keseluruhan responden sebagian besar yaitu 20-35 tahun dengan tingkat pendidikan tertinggi yang dimiliki ibu hamil yakni SMA, pekerjaan yang paling tinggi yakni IRT. Ada pengaruh senam hamil terhadap kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule.

Daftar Pustaka

1. WHO.2014. Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2014. World Health Organization
2. Dinkes NTB. 2018. Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2018.
3. Saifuddin AB. 2010. Buku Pelayanan Praktik Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta
4. Marmi.2011. Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal. Yogyakarta: Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
5. Sarwono P. 2010. Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
6. Bobak I dkk.2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. In Jakarta: EGC
7. Larasati IP, Wibowo A. Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan. J Biometrika dan Kependud. 2012;1(1):26–32.
8. Widiyanti N. Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. 2009;
9. Astria Y. Hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Diperoleh Dari ([Http//Perpus Fkik Uinjkt Ac Id/File_ Digit 20ASTRIA Pdf](http://Perpus Fkik Uinjkt Ac Id/File_Digit 20ASTRIA Pdf)). 2009;
10. Larasati, M., dan Kumolohadi R. Kecemasan menghadapi masa persalinan ditinjau dari keikutsertaan ibu dalam senam hamil. Naskah Publ Univ Islam Indones. 2008;
11. Yuniasari D. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pad Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Hj. Uut S Rahayu Skripsi Univ Islam Sultan Agung. 2015;
12. Notoatmojo S.2010. Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
13. Shodiqoh ER, Syahrul F. Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. J Berk Epidemiol. 2014;2(1):141–50.

14. Notoatmojo S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. In Jakarta: Rineka Cipta.
15. Muhazam F. 2007. Memperkenalkan Sosiologi Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
16. Purwanto. Evaluasi Hasil Belajar. In Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2011.
17. Depkes Republik Indonesia. Profil Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; 2006.
18. Nursalam.2003. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
19. Murbiah. Pengaruh Senam Hmail Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjahmada; 2014.
20. Ni'mah L. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. KEMAS J Kesehat Masy. 2013;8(2).