



PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMETER III DI DESA PLUMBUNGAN

Alvita Damayanti¹, Anjar Nurrohmah²

Diploma Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
'Aisyiyah Surakarta

*Email Korespondensi: alvitadamayanti40@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu gangguan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester 3. Dampak gangguan tidur pada ibu hamil trimester 3 dapat mengakibatkan beresiko melahirkan premature dan operasi Caesar. Pengobatan pada gangguan kualitas tidur dilakukan dengan pengobatan non farmakologi, terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah senam hamil. Tujuan : mengetahui perubahan tingkat kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 sebelum dan sesudah melakukan penerapan senam hamil. Metode : penerapan ini menggunakan metode deskriptif pada 2 responden, dilakukan selama 4kali pertemuan dalam waktu 2 minggu. Instrument yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil : penanganan gangguan kualitas tidur dengan penerapan senam hamil yang diberikan selama 4kali pertemuan dalam waktu 2minggu selama $\pm 15-20$ menit dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester 3. Kesimpulan : penerapan menunjukkan bahwa sesudah dilakukan penerapan senam hamil selama 4kali pertemuan dalam waktu 2minggu selama $\pm 15-20$ menit terjadi peningkatan tingkat kualitas tidur pada kedua responden.

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

ABSTRACT

Poor sleep quality is a disorder that often occurs in third trimester pregnant women. The impact of sleep disturbance on third trimester pregnant women can lead to the risk of premature delivery and caesarean section. Treatment of sleep quality disorders is carried out with non-pharmacological treatment, one of the non-pharmacological therapies that can be done is pregnancy exercise. Objective: to determine changes in the level of sleep quality in third trimester pregnant women before and after implementing pregnancy exercises. Method: this application uses a descriptive method on 2 respondents, carried out for 4 meetings within 2 weeks. The instrument used is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Results: handling sleep quality disorders by implementing pregnancy exercise given 4 meetings within 2 weeks for $\pm 15-20$ minutes can affect the level of sleep quality of pregnant women in the 3rd trimester. Conclusion: application shows that after implementing pregnancy exercise 4 times meeting

within 2 weeks for $\pm$ 15-20 minutes there was an increase in the level of sleep quality in both respondents.

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

PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis yang terjadi selama masa kehamilan memiliki dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Perubahan fisiologis tersebut antara lain, pada wanita hamil trimester I akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Trimester II tubuh sudah mulai beradaptasi, rasa mual dan muntah mulai berkurang. Memasuki trimester III masalah yang sering muncul adalah pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Masalah tersebut menyebabkan munculnya keluhan ibu hamil trimester ketiga yakni, nyeri punggung bawah, sesak nafas, lordosis, nyeri pelvis hingga gangguan tidur (Walyani, 2015). Pada trimester III ibu hamil akan mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah sulit tidur. Sulit tidur diakibatkan oleh kegelisahan, tidak nyaman, dan tidak tenang (Septalia Dale & Ananda Dale, 2019). Gangguan tidur pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kehamilan yang merugikan yaitu menyebabkan kehamilan premature, depresi maternal, hipertensi gestasional, dan intoleransi glukosa (Yang *et al*, 2020).

World Health Organization (WHO) tahun (2020) mengatakan prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur secara global sebanyak 41,8%. Amerika serikat memiliki sekitar 78% wanita hamil yang melaporkan bahwa mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan. Prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Asia sebesar 41,8% (Mardalena dan Susanti, 2022). Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) menyampaikan gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Rata-rata ibu hamil yang mengalami gangguan tidur merupakan ibu hamil trimester III (Kemenkes RI, 2020).

Provinsi Jawa tengah prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur sebanyak 15,2% pada trimester I, trimester II sebesar 19,6%, dan 22,8% pada trimester III (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2019). Dinas kesehatan Kabupaten Boyolali mencatat terdapat prevalensi ibu hamil dengan gangguan pola tidur saebanyak 11,6% pada trimester I, trimester II 13,85% dan pada trimester III adalah 16,3% (Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali 2020).

Gangguan pola tidur ibu hamil cenderung dirasakan saat kehamilan memasuki trimester III, hal ini terjadi akibat adanya perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis yang dialami ibu hamil. Ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, meningkatnya frekuensi BAK, nyeri ulu hati, kesulitan tidur atau gangguan pola tidur merupakan faktor perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil trimester III, sedangkan faktor psikologis pada ibu hamil trimester ketiga meliputi rasa tidak nyaman, peningkatan kecemasan, lebih sensitif dan penurunan libido (Marwiyah dan Sufi, 2018). Gangguan pola tidur yang dialami oleh ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III dapat menimbulkan dampak kesehatan bagi ibu dan janin. Buruknya kualitas tidur ibu hamil dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi, emosi yang mudah meledak, stres hingga hipertensi. Gangguan pola tidur ibu hamil yang berujung terjadinya hipertensi bisa menyebabkan berkurangnya aliran darah ke plasenta sehingga pertumbuhan janin terhambat akibatnya bayi beresiko prematur (Kaimmudin, 2018).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yaitu senam hamil, karena menurut Lockhart RN & Saputra (2014), senam hamil memiliki manfaat berupa membantu melatih pernafasan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mempercepat penyembuhan setelah persalinan dan membantu relaksasi sehingga ibu lebih mudah tidur. Upaya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil diperlukan guna mencegah resiko gangguan kesehatan pada ibu dan janin. Cara guna meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dapat

dilakukan secara farmakologi ataupun non farmakologi. Terapi non farmakologi banyak menjadi pilihan karena dianggap paling minimal menimbulkan efek samping. Beberapa cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah prenatal yoga, relaksasi, aroma terapi, *sleep hygiene* ataupun *back massage* (Nurdiyanti, 2020).

Senam hamil dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan kondisi tertentu. Peregangan yang lembut pada senam ibu hamil dapat membantu meringankan ketidaknyamanan otot-otot panggul dan ekstermitas sehingga memberikan efek relaksasi yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur yang baik dan senam hamil memiliki kelebihan yaitu mudah dilakukan sendiri dirumah dan biaya yang murah (Yulianti, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Witari (2020) menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi senam hamil sebanyak 41 (82%) responden dari total keseluruhan 50 responden mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan 9 orang (18%) mengalami kualitas tidur yang baik. Sesudah diberikan intervensi senam hamil selama 4 kali dalam 2 minggu terdapat perubahan yang signifikan yakni 11 (22%) responden dari total 50 responden mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebagian besar 39 orang (78%) mengalami kualitas tidur yang baik. Penelitian juga dilakukan oleh Mardalena dan Susanti (2022) tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil sebanyak 19 orang (57,57%) mengalami permasalahan tidur sedang dan 10 orang (30,30%) mengalami masalah tidur yang berat sebelum diberikan intervensi. Perubahan yang signifikan terjadi setelah dilakukan intervensi senam hamil 6 kali dalam 3 minggu dengan hasil sebanyak 18 orang (54,54%) mengalami gangguan tidur ringan dan 2 orang (6,06%) masih mengalami kualitas tidur berat.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan terdapat total 4 ibu hamil trimester ketiga di Desa Plumbungan, 2 diantaranya mengalami gangguan tidur dan tidak melakukan upaya farmakologi ataupun konsultasi dengan dokter. Peneliti melakukan wawancara pada ibu yang mengalami gangguan tidur ternyata mereka tidak mengetahui terapi alternatif untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada ibu hamil. Para ibu hamil tidak mengetahui tentang senam hamil dan belum pernah melakukan senam hamil untuk mengatasi gangguan tidur.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Plumbungan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penerapan dengan studi kasus yang menggunakan metode studi kasus. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. Kejadian disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi. Peneliti tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa kejadian tersebut bisa terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis. Penerapan ini dilakukan di Desa Plumbungan. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner Kuisisioner PSQI, Standar Operasional Prosedur (SOP) dan lembar Observasi.

HASIL PENELITIAN

Hasil skor gangguan tidur sebelum dilakukan penerapan senam hamil

Tabel 4.2 Hasil skor gangguan tidur sebelum dilakukan penerapan senam hamil

No	Nama	Hasil pre-test	Keterangan
1.	Ny. O	15	Kualitas tidur buruk

2.	Ny. S	17	Kualitas tidur buruk
----	-------	----	----------------------

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan data skor gangguan tidur pada 2 responden sebelum dilakukan intervensi dengan hasil kedua responden mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil skor gangguan tidur sesudah dilakukan penerapan senam hamil

Tabel 4.3 Hasil skor gangguan tidur sesudah dilakukan penerapan senam hamil

No	Nama	Hasil post-test	Keterangan
1.	Ny. O	10	Kualitas tidur sedang
2.	Ny. S	12	Kualitas tidur sedang

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan data skor gangguan tidur pada 2 responden sesudah dilakukan intervensi dengan hasil kedua responden mengalami kualitas tidur sedang.

Perkembangan skor gangguan tidur sebelum dan sesudah penerapan senam hamil

Tabel 4.4 Perkembangan skor gangguan tidur sebelum dan sesudah penerapan senam hamil

No	Nama	Tanggal	Jam	Pre test	Post test
1.	Ny. O	17/05/2023	15.00 WIB	15 (buruk)	
		18/05/2023	15.00 WIB		15 (buruk)
		20/05/2023	15.15 WIB	15 (buruk)	
		21/05/2023	15.15 WIB		15 (buruk)
		24/05/2023	15.00 WIB	11 (sedang)	
		25/05/2023	15.00 WIB		11 (sedang)
		27/05/2023	15.15 WIB	11 (sedang)	
		28/05/2023	15.15 WIB		10 (sedang)
2.	Ny. S	17/05/2023	15.00 WIB	17 (buruk)	
		18/05/2023	15.00 WIB		17 (buruk)
		20/05/2023	15.15 WIB	17 (buruk)	
		21/05/2023	15.15 WIB		17 (buruk)
		23/05/2023	15.00 WIB	13 (sedang)	
		24/05/2023	15.00 WIB		13 (sedang)
		27/05/2023	15.15 WIB	11 (sedang)	
		28/05/2023	15.15 WIB		12 (sedang)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan data skor gangguan tidur setelah diberikan senam hamil pada kedua responden mengalami penurunan pada pertemuan ke-4 dengan kategori kualitas tidur sedang.

Perbandingan hasil akhir antara 2 responden

Tabel 4.5 Perbandingan hasil akhir antara 2 responden

No	Nama	Tanggal	Keterangan	Skor	Kualitas Tidur
1.	Ny. O	17/05/2023	Sebelum	15	Buruk
		27/05/2023	Sesudah	11	Sedang
2.	Ny. S	17/05/2023	Sebelum	17	Buruk
		27/05/2023	Sesudah	12	Sedang

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan data skor gangguan tidur sebelum diberikan senam hamil pada pertemuan ke-1 dan sesudah diberikan senam hamil pada pertemuan ke-4 pada kedua responden mengalami penurunan skor gangguan tidur dengan kategori skor kualitas tidur sedang.

PEMBAHASAN

Hasil skor gangguan tidur sebelum dilakukan penerapan senam hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor gangguan tidur sebelum penerapan senam hamil kedua responden dalam kategori kualitas tidur buruk. Pada tahap pengkajian didapatkan data Ny. O berusia 27 tahun dan Ny. S berusia 29 tahun memiliki keluhan gangguan tidur yang sama yaitu terbangun di tengah malam atau terlalu dini dan terbangun untuk ke kamar mandi. Rata-rata ibu hamil mengalami gangguan tidur dikarenakan sering ke kamar mandi, terbangun pada tengah malam dikarenakan sering buang air kecil, merasa kepanasan dan tidak bernafas, sering buang air kecil pada malam hari dan sakit punggung yang menyebabkan kualitas tidur subjektif pada ibu hamil tidak terpenuhi. Kualitas tidur yang buruk selama kehamilan menyebabkan beresiko melahirkan premature dan operasi Caesar. Gangguan kualitas tidur pada ibu hamil berdampak pada kondisi ibu hamil janin yang menyebabkan penurunan kekebalan tubuh sehingga ibu mudah terserang penyakit jika berkelanjutan dapat membahayakan kondisi janin. Dapat disimpulkan hampir semua ibu hamil mengalami gangguan tidur dan semakin bertambahnya usia kehamilan maka akan banyak mengalami keluhan (Mardalena dan Lilis, 2022).

Sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak bangun di malam hari selama trimester ketiga kehamilan. Gangguan tidur pada ibu hamil dapat menurunkan presentase gelombang tidur lambat dan tidur REM (Rapid Eye Movement) yang meningkat pada stadium satu. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga (Azward et al, 2021).

Hal ini diperkuat dengan teori menurut Hasnita dan Fitrah (2022) gejala atau keluhan yang dialami ibu hamil normal terjadi pada usia kehamilan tua. Banyak ibu hamil yang sering terbangun saat malam hari, mengalami gangguan tidur atau insomnia, sulit mempertahankan tidur, dan gelisah saat akhir kehamilan. Secara fisiologis keluhan tidur ibu hamil dikarenakan pergerakan dan pertumbuhan janin yang dapat menekan vesika urinaria/kandung kemih sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil, meningkatkan berat badan atau tubuh menjadi semakin berat sehingga dapat merubah struktur tulang belakang. Hal tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan di daerah punggung bawah. Ketidaknyamanan tersebut juga terjadi pada bagian ekstremitas dengan keluhan kram. Kondisi tersebut menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, perubahan fisik yang terjadi ketika hamil dan keadaan mendekati persalinan dapat menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran, hal ini terkadang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Kecemasan merupakan salah satu faktor resiko yang menyebabkan penurunan kualitas tidur pada kehamilan. Perubahan psikis ibu hamil trimester pertama diantaranya : ketidakpercayaan atau ketidakpastian, ambivalen, seksual menurun, perubahan emosional, guncangan psikologis pada ibu hamil primigravida dan stress. Keadaan psikis trimester ibu hamil lebih tenang dan mulai beradaptasi, namun terkadang ibu hamil merasa khawatir dengan janinnya akan dilahirkan sehat-sehat atau cacat. Pada trimester 3, perubahan psikologis menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil trimester 3 meliputi oksigen, nutrisi, istirahat/tidur, dan seksual.

Hasil Tingkat Gangguan Tidur Setelah Dilakukan Penerapan Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa skor gangguan tidur sebelum senam hamil kedua responden dalam kategori kualitas tidur buruk. Peneliti melakukan wawancara mengenai perubahan yang klien rasakan setelah melakukan senam hamil. Ny. O dan Ny. S sama-sama mengatakan ada perubahan setelah melakukan senam hamil yaitu sudah tidak terbangun di tengah malam atau terlalu dini dan terbangun untuk ke kamar mandi lagi.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, memberikan

pendidikan kesehatan bagaimana menjaga kualitas tidur, dan latihan relaksasi. Ibu hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental serta mendapatkan informasi mempersiapkan untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Fitria et al, 2022)

Hal ini sesuai dengan teori (Arisna, 2023) di dalam senam hamil terdapat gerakan yang mengajarkan ibu hamil untuk dapat tidur dengan posisi yang nyaman. Jika ibu hamil terbangun untuk ke kamar mandi, saat ingin tidur kembali ibu telah mengetahui cara tidur atau posisi tidur yang nyaman sehingga ibu dapat lebih mudah untuk langsung tidur. Ketika senam hamil secara teratur dilakukan maka terjadi peningkatan durasi tidur ibu hamil. Dengan melakukannya senam hamil dapat membuat ibu hamil menjadi relaks sehingga waktu tidurnya menjadi lebih panjang.

Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Hasnita (2022) penurunan rata-rata skor kualitas tidur pada setiap komponennya, setelah melakukan senam hamil yang berarti kualitas tidur semakin membaik. Beberapa terapi non farmakologi untuk gangguan tidur selama hamil salah satunya latihan fisik atau olahraga serta terapi latihan fisik atau olahraga serta terapi relaksasi.

Ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman, mengingat pentingnya senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan yang mengakibatkan penurunan durasi tidur ibu hamil (Tria dan Arta, 2019).

Hasil Perubahan Tingkat Gangguan Tidur Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Senam Hamil

Hasil penerapan didapatkan sebelum dilakukan senam hamil skor gangguan kualitas tidur berat dimana 2 responden yaitu Ny. O pada skor 15 dan Ny. S berada pada skor 17. Sesudah dilakukan penerapan pertemuan ke-2 skor gangguan tidur responden dimana Ny. O dengan skor 15 dan Ny. S dengan skor 17. Pada pertemuan ke-3 didapatkan hasil skor Ny. O adalah 11 dan Ny. S adalah 13 dimana skor tersebut termasuk dalam kualitas tidur sedang. Pertemuan ke-4 didapatkan hasil skor pada Ny. O adalah 10 dan Ny. S adalah 12 dimana dalam skor tersebut termasuk dalam skor kualitas tidur sedang. Pengaruh senam hamil ini dilihat dari semakin berkurangnya gangguan tidur. Skor kualitas tidur awal dengan kategori kualitas tidur buruk berubah menjadi kualitas tidur ringan. Selain itu, menurut responden yang telah melakukan senam hamil merasakan nyaman pada saat tidur di malam hari. Responden juga mengatakan penurunan skor gangguan kualitas tidur setelah dilakukan senam hamil.

Senam hamil memberikan manfaat untuk mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada trimester ketiga serta mengatasi keluhan yang mengakibatkan kualitas tidur terganggu seperti menyesuaikan tubuh agar dapat menopang berat badan yang terus bertambah selama kehamilan, mengatur sirkulasi pernapasan, membantu ibu hamil agar lebih rileks, dan membantu bernapas dengan baik (Mardalena dan Lilis, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Hasnita dan Fitrah (2022) yang menyatakan bahwa senam hamil merupakan salah satu terapi non farmakologi sehingga dapat berdampak pada kualitas tidur. Senam hamil memiliki manfaat memperbaiki sirkulasi, meningkatkan keseimbangan otot, mengurangi bengkak dan kejang kaki, dan memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan.

Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden

Dari penelitian studi kasus yang peneliti lakukan didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan yang signifikan terhadap kedua responden setelah melakukan penerapan senam hamil, yaitu terdapat penurunan skor kualitas tidur pada responden. Hasil penerapan didapatkan sebelum dilakukan intervensi skor kualitas tidur yang dirasakan oleh responden berada pada kualitas tidur buruk dimana Ny. O pada skor 15 dan pada Ny. S dengan skor 17. Skor kualitas

tidur yang dirasakan oleh kedua responden berada di rentang 15-21 yang tergolong didalam kualitas tidur buruk. Sesudah dilakukan intervensi selama 4kali pertemuan skor kualitas tidur yang dirasakan oleh kedua responden berada pada rentang 8-14 dimana skor tersebut termasuk dalam kategori skor kualitas tidur sedang.

Secara keseluruhan pada penelitian Hasnita dan Fitrah (2022) terjadi penurunan rata-rata skor kualitas tidur pada setiap komponennya. Setelah melakukan senam hamil skor kualitas tidur semakin membaik.

Menurut Mardalena dan Lilis (2022) Pengaruh senam hamil diketahui bahwa nilai kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil rata-rata mengeluh permasalahan tidurnya sedang yaitu 19 orang (57,57%) dan ada 10 orang (30,30%) mengalami masalah tidur berat. Setelah dilakukan intervensi senam hamil didapatkan hasil perubahan kualitas tidur yaitu kualitas tidur ringan 18 (54,54%). Menurut Thirsa (2022) bahwa sebelum dan sesudah diberikan senam hamil menunjukkan ada pengaruh. Hampir seluruh ibu hamil mengalami kesulitan tidur kategori kurang baik berjumlah 15 responden (93,8%) dan sesudah diberikan senam hamil hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur kategori baik berjumlah 14 responden (87,5%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Fitria, et al (2022) yaitu menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil ditandai dengan perbedaan yang bermakna antara pre-test dan post-test. Secara keseluruhan setelah melakukan senam hamil hamil yang berarti kualitas tidur semakin membaik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan senam hamil terhadap perubahan skor gangguan tidur pada Ny. O dan Ny. S di Dukuh Plumbungan Desa Dukuh Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali selama 4 kali pertemuan terdapat kesimpulan sebagai berikut : Hasil yang didapatkan kedua responden sebelum dilakukan penerapan senam hamil terhadap skor kualitas tidur dalam kategori kualitas tidur buruk. Hasil yang didapatkan kedua responden sesudah dilakukan penerapan senam hamil terhadap penurunan skor kualitas tidur dalam kategori sedang. Hasil yang didapatkan kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil mengalami penurunan skor kualitas tidur dari kategori buruk menjadi sedang. Hasil akhir yang didapatkan kedua responden mengalami penurunan skor kualitas tidur dalam kategori sedang. Saran Bagi Responden : Dengan diberikannya senam hamil pada Ny. O dan Ny. S dapat mengimplementasikan dirumah secara mandiri dan maksimal supaya mendapatkan hasil yang diharapkan serta dapat membagi ilmunya kepada masyarakat sekitar. Bagi Masyarakat dan Keluarga : Masyarakat dan keluarga terutama ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan kualitas tidur dapat diberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil untuk mengatasi gangguan tidur agar masyarakat dan keluarga mengetahui serta menerapkan senam hamil di rumah secara mandiri. Bagi Penulis : Dapat menambah ilmu dan wawasan tentang teknik non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, H., Ndruru, G. B., Baeha, K. Y., & Sunarti. (2020). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 93–98. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.388>
- Aliyah, J. (2016). *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa Makasar*. Skripsi . Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. repository.unhas.ac.id/handle/123456789/19340
- Ambarwati, F. R. 2014. *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset.

- Andriyani, A., Indarwati., Sari Mustika, I., Maryatun., Latif, N. 2021. *Keterampilan Perawatan Maternitas Dengan Metode Tutorial*. Surakarta : CV Indotama Solo
- Andrianti, S. 2017. *Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang
- Ardilah., Setyaningsih, W., dan Narulita, S. 2019. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Program Studi Keperawatan*, 1(3). Universitas Binawan
- Aspiani, R. 2017. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Trans Info Media
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *asuhan kebidanan pada kehamilan* (A. A.C (ed.); 1st ed.) CV.ANDI OFFSET.
- Feralisa, J., & Widiharti, W. (2021). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i2.2314>
- Yunanda, F., Lumbanraja, S., & Panjaitan, I. M. (2022). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. *Miracle Journal*, 2(1), 128-137.
- Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2020). *BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN PADA KEHAMILAN* (M. Yunus (ed.); 1st ed.). CV.CAHAYA BINTANG CEMERLANG. [file:///C:/Users/User/Downloads/BAHAN AJAR ASKEB KEHAMILAN.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/BAHAN%20AJAR%20ASKEB%20KEHAMILAN.pdf)
- Irianti, B. 2014. *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Kaimudin, L., Pengemanan, D., Bidjuni, H. 2018. Hubungan Usia Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Hipertensi Di RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado. *E Journal Keperawatan (-Kep)*. 1:1—5
- Hasnita, H., & Lagumbi, F. W. (2022). PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS ANTANG PERUMNAS. *Jurnal Kesehatan Lentera Acitya*, 9(1), 38-43.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Angka Kesehatan Ibu Hamil.2020*. Jakarta : Kemenkes RI
- Latif, N., & Maulidia, R. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kota Malang*. 2(1), 94–101.
- Lockhart RN, A., & Saputra, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis Dan Patologis* (C. Zaman (ed.)).BINARUPA AKSARA.
- Mardalena, M., & Susanti, L. 2022. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2)
- Marwiyah, N., & Sufi, F. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Jurnal Kesehatan* 5(1) : 243-249.
- Mochtar, R. (2015). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi*. Jakarta : EGC.
- Mongi, T. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara.
- Nurdiyanti, P. P. 2020. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Summersari Kabupaten Jember. Jember : Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- Palifiana, D A dan Wulandari, S. 2018. Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosding Seminar Nasional Seri 8 : Universitas Islam Indonesia*.
- Pengabdian, J., & Kebidanan, M. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penanganan Keluhan Fisiologis Dengan Media Vidio Pakbutu(Penanganankeluhan Ibu Hamil Tanpa Obat)*. 4(1), 11–15.
- Prawihardjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan Edisi Ke 4*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali. 2020. *Angka Kesehatan Ibu Hamil di Boyolali 2020. Profil Kesehatan Boyolali*. Boyolali :Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali.
- Priyoto. (2015). *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Salemba Medika.
- Purnamasari, Kurniati D., dan Widayawati, M. 2019. Gambaran Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

- Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 3(2) 261-352 : Poltekes Kemenkes Semarang.
- Rismalinda .2015.*Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Rukiyah, A. Y. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Trans Info Media
- Septalia Dale, D., & Ananda Dale, E. (2019). *psikologis kebidanan* (J. Aksara (ed.)). PT.PUSTAKA BARU.
- Sholihah. 2016. *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Sulistiyawati. 2014. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Susanto, V.A dan Fitriana. 2019. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. PUJI. (2016). *Asuhan kebidanan kehamilan* (1st ed.).
- Wahyuni. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), pp. 128-136.
- Walyani, E, S. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Bani Press.
- Witari NN., Widiani NN. Pengaruh Intervensi Senam Hamil dalam Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.
- Yang, S., Lan, S., Yen, Y., Hsiesh, Y., Kung, P., & Lan, S. (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, <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.01.003>
- Yuliania, E., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). *Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Metro Implementation of Warm Compresses to Reduce Back Pain Intensity for Pregnant women in Trimester III*. 1, 46–51.
- Yulianti. 2017. *Asuhan Kebidanan Terupdate*. Jakarta : CV Trans Info Media