



Keterkaitan Antara Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di TPMB Suriyanti Kota Makassar

Ayu Syah Putri^{1*}, Umi Kalsum², Tri Rikhaniarti M³

^{1,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV Hasanuddin

² Program Studi Profesi Bidan, Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV Hasanuddin

*Corresponding Author's e-mail: ayusyahputri.mrm@gmail.com

Article History:

Received: 11-27-2024

Revised: 12-16-2024

Accepted: 12-20-2024

Keywords:

Sleep quality, Pregnancy exercise, pregnant mother

Abstract: *Pregnancy is a period accompanied by various physiological and psychological changes that can affect the sleep quality of pregnant women. Sleep disorders that occur during pregnancy can impact the health of the mother and fetus. One non-pharmacological effort that can be done to improve sleep quality is pregnancy exercise. Purpose: This study aims to determine the relationship between pregnancy exercise and sleep quality in pregnant women. This study used an analytical design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 35 pregnant women selected using a purposive sampling technique according to the established inclusion criteria. Data were collected using a questionnaire regarding participation in pregnancy exercise and sleep quality of pregnant women, then analyzed using the Mc Nemar test. Results: Before pregnancy exercise, most respondents had poor sleep quality as many as 22 respondents (62.9%). After the intervention, there was an increase in sleep quality to good in 28 respondents (80%), while poor sleep quality decreased to 7 respondents (20%). The results of the Mc Nemar test showed a p-value = 0.000 ($p < 0.05$), which indicates a significant difference between before and after pregnancy exercise, meaning there is a significant relationship between pregnancy exercise and the sleep quality of pregnant women at TPMB Suriyanti Makassar City. In conclusion, there is a significant correlation between prenatal exercise and sleep quality for pregnant women. Pregnant women who regularly participate in prenatal exercise tend to have better sleep quality compared to those who do not. Therefore, prenatal exercise can be recommended as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality during pregnancy.*

Copyright © 2024, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Putri, A. S., Kalsum, U., & M, T. R. (2025). Keterkaitan Antara Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di TPMB Suriyanti Kota Makassar. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(12), 4547–4553. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i12.6844>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami seorang wanita sejak terjadinya pembuahan hingga persalinan. Selama masa ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, fisiologis, hormonal, maupun psikologis untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai ketidaknyamanan yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari ibu hamil. Salah satu keluhan yang cukup sering dialami adalah gangguan tidur yang dapat terjadi pada setiap trimester kehamilan, terutama pada trimester kedua dan ketiga (Tambun, 2024).

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kondisi kesehatan ibu hamil. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh, memperbaiki fungsi sistem imun, serta mendukung

kesehatan fisik dan mental selama kehamilan. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ibu merasa mudah lelah, sulit berkonsentrasi, lebih sensitif secara emosional, serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Gangguan tidur pada ibu hamil umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan hormonal, pembesaran uterus, sering buang air kecil pada malam hari, nyeri punggung, kram kaki, gerakan janin, serta kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Paulino, et. al, 2022).

Menurut sebuah studi oleh National Sleep Foundation, 97,3% wanita hamil pada trimester ketiga sering terbangun di malam hari, rata-rata tiga hingga sebelas kali terbangun setiap malam. Menurut survei tersebut, hanya 1,9% wanita hamil pada trimester ketiga kehamilan yang tidak terbangun di malam hari, meskipun 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Di Indonesia, lebih dari 64% wanita hamil mengalami masalah tidur. Lebih jauh, sekitar 42% wanita hamil dengan sleep apnea mengalami preeklamsia, dan 65% dari mereka terpaksa menjalani operasi Caesar (Safriani, 2021).

Di Indonesia, senam hamil telah menjadi bagian dari program pelayanan kesehatan ibu di fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan TPMB. Namun, tingkat partisipasi ibu hamil dalam mengikuti senam hamil masih bervariasi karena dipengaruhi oleh pengetahuan, motivasi, dan akses terhadap layanan kesehatan. Padahal, keteraturan mengikuti senam hamil diduga memiliki hubungan dengan peningkatan kualitas tidur ibu hamil selama masa kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Di Kota Makassar, permasalahan kualitas tidur pada ibu hamil juga masih menjadi perhatian. Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar pada tahun 2024 menunjukkan bahwa dari 88 ibu hamil trimester III yang diteliti, sebanyak 79,5% mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, penelitian lain di Puskesmas Pampang Kota Makassar melaporkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berupa aktivitas fisik yang aman selama kehamilan, termasuk senam hamil, berpotensi membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Az Zuhri et al, 2024).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi gangguan tidur selama kehamilan adalah dengan mengikuti senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dirancang khusus sesuai dengan kondisi ibu hamil agar tetap aman dilakukan selama masa kehamilan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat otot-otot yang berperan dalam proses persalinan, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan kelenturan tubuh, serta melatih teknik pernapasan dan relaksasi. Selain memberikan manfaat bagi kesiapan persalinan, senam hamil juga diketahui mampu memberikan rasa nyaman dan membantu ibu menjadi lebih rileks sehingga berpotensi memperbaiki kualitas tidur (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Harahap et al., 2022; American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur selama kehamilan dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik maupun psikologis ibu. Gerakan-gerakan dalam senam hamil mampu membantu mengurangi ketegangan otot, mengurangi keluhan nyeri punggung, memperlancar peredaran darah, serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan bahagia. Kondisi tubuh yang lebih rileks tersebut dapat mempermudah ibu hamil untuk memulai tidur dan

mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik (Yang et al., 2020; Paulino et al., 2022; Harahap et al., 2022).

Meskipun manfaat senam hamil telah banyak diketahui, pada praktiknya masih terdapat ibu hamil yang belum mengikuti kegiatan tersebut secara rutin. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan mengenai manfaat senam hamil, keterbatasan waktu, minimnya dukungan keluarga, maupun rendahnya motivasi untuk berolahraga selama kehamilan. Akibatnya, berbagai keluhan yang muncul selama kehamilan, termasuk gangguan tidur, masih sering dirasakan oleh ibu hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Bobak et al., 2017; Prawirohardjo, 2020).

TPMB Suriyanti Kota Makassar merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang menyediakan pelayanan antenatal serta program senam hamil bagi ibu hamil. Berdasarkan hasil pengamatan awal, masih ditemukan ibu hamil yang mengeluhkan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa kurang segar saat bangun di pagi hari. Selain itu, tidak semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara keikutsertaan dalam senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai keterkaitan antara senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di TPMB Suriyanti Kota Makassar perlu dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai manfaat senam hamil dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil serta menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan program promosi kesehatan selama kehamilan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional melalui pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan *cross-sectional* digunakan untuk mengetahui keterkaitan antara senam hamil sebagai variabel independen dengan kualitas tidur ibu hamil sebagai variabel dependen pada waktu yang sama. Desain ini dipilih karena pengukuran kedua variabel dilakukan dalam satu kali pengamatan tanpa adanya tindak lanjut terhadap responden. Tempat pelaksanaan penelitian Di TPMB Suriyanti Kota Makassar pada bulan agustus sampai oktober 2024. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di TPMB Suriyanti selama periode agustus hingga oktober 2024 dengan jumlah sampel 35 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara pada responden menggunakan instrumen. Pengolahan data dilakukan editing, coding, tabulating. Analisa penelitian dilakukan dengan analisa univariat dan bivariat pengolahan data menggunakan *chi square*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kualitas Tidur sebelum di lakukan senam ibu hamil

Kualitas Tidur Sebelum Senam	Frekuensi	Presentase
Baik	12	34,2%
Buruk	23	65,8%
Total	35	100.0%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 tersebut diatas, data kualitas tidur sebelum senam dominan kategori buruk sebanyak 23 orang (65,8%) di TPMB Suriyanti Kota Makassar.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kualitas Tidur setelah di lakukan senam ibu hamil

Kualitas Tidur Setelah Senam	Frekuensi	Presentase
Baik	28	80 %
Buruk	7	20 %
Total	35	100%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 tersebut diatas, data kualitas tidur setelah senam dominan kategori baik sebanyak 28 orang (80%) di TPMB Suriyanti Kota Makassar.

Analisis Bivariat

Tabel.3 Analisis Kualitas Tidur sebelum dan setelah di lakukan senam ibu hamil di TPMB Suriyanti Kota Makassar Tahun 2024

Sebelum	Sesudah				Total	<i>p-value</i>	
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%			
Baik	13	37,1	0	0	13	37,1	0,000
Buruk	15	42,9	7	20	22	62,9	
Total	28	80	7	20	35	100	

Sumber : hasil uji Mc Nemar

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 35 responden, sebelum dilakukan senam ibu hamil terdapat 13 responden (37,1%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 22 responden (62,9%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Setelah dilakukan senam ibu hamil, jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik meningkat menjadi 28

responden (80%), sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk menurun menjadi 7 responden (20%).

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa seluruh responden yang telah memiliki kualitas tidur baik sebelum intervensi (13 responden atau 37,1%) tetap memiliki kualitas tidur baik setelah mengikuti senam ibu hamil. Sementara itu, dari 22 responden yang sebelumnya memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 15 responden (42,9%) mengalami perubahan menjadi kualitas tidur baik, sedangkan 7 responden (20%) tetap memiliki kualitas tidur buruk.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di TPMB Suriyanti Kota Makassar. Hasil uji McNemar menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil. Sebelum dilakukan senam hamil, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 22 orang (62,9%), sedangkan setelah mengikuti senam hamil jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik meningkat menjadi 28 orang (80%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam hamil mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil secara signifikan.

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami selama kehamilan, terutama pada trimester III. Perubahan fisiologis dan hormonal, bertambahnya ukuran uterus, nyeri punggung, kram kaki, sering berkemih pada malam hari, gerakan janin, serta kecemasan menjelang persalinan dapat menyebabkan ibu hamil sulit memulai tidur maupun mempertahankan tidur yang berkualitas. Akibatnya, ibu hamil sering merasa lelah pada siang hari, mengalami penurunan konsentrasi, dan berisiko mengalami gangguan kesehatan fisik maupun psikologis (National Sleep Foundation, 2017; Prawirohardjo, 2020; Bobak et al., 2005).

Senam hamil merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil. Gerakan-gerakan dalam senam hamil dirancang untuk meningkatkan kelenturan otot, memperbaiki postur tubuh, melancarkan sirkulasi darah, melatih teknik pernapasan, serta memberikan efek relaksasi. Aktivitas fisik selama senam juga merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menurunkan stres, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan rasa nyaman sehingga ibu hamil lebih mudah tidur serta memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chairunnisa, Misrawati, dan Sabrian (2016) yang menunjukkan bahwa senam hamil efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian tersebut memperoleh nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi senam hamil. Peneliti menjelaskan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara rutin dapat memperbaiki skor *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sehingga kualitas tidur ibu hamil menjadi lebih baik (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Harahap et al., 2022; Yang et al., 2020).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh Harahap, Yulia, dan Wada (2022) dalam literature review yang menyimpulkan bahwa senam hamil merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Senam hamil membantu mengurangi berbagai keluhan fisik selama kehamilan, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki durasi dan kualitas tidur ibu hamil.

Selain itu, hasil penelitian ini sesuai dengan Tambun, Sinambela, dan Mahdiyah (2024) yang menyatakan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan antara senam hamil dan peningkatan kualitas tidur. Senam hamil dapat meningkatkan aliran darah, memperbaiki oksigenasi jaringan, serta menghasilkan efek relaksasi sehingga gangguan pola tidur pada ibu hamil dapat berkurang.

Temuan ini juga diperkuat oleh hasil systematic review dan meta-analysis yang menyatakan bahwa berbagai intervensi nonfarmakologis, termasuk latihan fisik selama kehamilan, efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan intervensi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu meningkatkan efisiensi tidur, memperpanjang durasi tidur, serta menurunkan gangguan tidur selama kehamilan (Cannon et al., 2023).

Meskipun demikian, penelitian ini masih menemukan 7 responden (20%) yang tetap memiliki kualitas tidur buruk setelah mengikuti senam hamil. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti usia kehamilan, tingkat kecemasan menjelang persalinan, frekuensi berkemih pada malam hari, nyeri punggung, kondisi lingkungan tidur, maupun dukungan keluarga. Oleh karena itu, selain mengikuti senam hamil secara rutin, ibu hamil juga perlu menerapkan kebiasaan tidur yang sehat (*sleep hygiene*), mengelola stres, serta memperoleh dukungan keluarga agar kualitas tidur dapat meningkat secara optimal (Prawirohardjo, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan berbagai penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki keterkaitan yang erat dengan peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Oleh karena itu, pelaksanaan senam hamil secara rutin di TPMB Suriyanti Kota Makassar perlu terus ditingkatkan sebagai bagian dari pelayanan antenatal, karena selain membantu meningkatkan kualitas tidur, senam hamil juga berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, dan mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai keterkaitan antara senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di TPMB Suriyanti Kota Makassar Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Sebelum dilakukan senam hamil, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 22 responden (62,9%), sedangkan setelah mengikuti senam hamil jumlah responden dengan kualitas tidur baik meningkat menjadi 28 responden (80%) dan kualitas tidur buruk menurun menjadi 7 responden (20%).

Hasil uji McNemar menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki keterkaitan yang signifikan dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil di TPMB Suriyanti Kota Makassar Tahun 2024.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Oleh karena itu, pelaksanaan senam hamil secara rutin perlu terus didorong sebagai bagian dari pelayanan antenatal guna meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan, mengurangi keluhan gangguan tidur, serta mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih yang sebesar – besarnya kepada seluruh tim peneliti atas kerja samanya ,diskusi, dan bantuannya selama pelaksanaan penelitian sampai terbitnya jurnal penelitian ini, Penelitian ini tidak akan berjalan lancar tanpa dedikasi dan dukungan kalian semua.

DAFTAR REFERENSI

1. Chairunnisa, C., Misrawati, M., & Sabrian, F. (2016). *Efektivitas senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil*. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, 3(2).
2. Az Zuhri et al. (2024). UMI Medical Journal, Vol 9(2). DOI: 10.33096/umj.v9i2.328
3. Harahap, D., Yulia, Y., & Wada, F. H. (2022). *Literatur Review: Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Surya Medika, 8(2), 139–145.
4. Tambun, D., Sinambela, D. P., & Mahdiyah, D. (2024). *Pengaruh Senam Hamil Trimester II dan III terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil: Narrative Review*. Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars.
5. Cannon, S. S., Lastella, M., Evenson, K. R., & Hayman, M. J. (2023). *The association between physical activity and sleep during pregnancy: A systematic review*. Sleep Health, 21(4), 513–528.
6. Paulino, D. S. M., Borrelli, C. B., Faria-Schützer, D. B., Brito, L. G. O., & Surita, F. G. (2022). *Non-pharmacological Interventions for Improving Sleep Quality During Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia, 44(8), 776–78
7. Tambun, D., Sinambela, D. P., & Mahdiyah, D. (2024). *Pengaruh senam hamil trimester II dan III terhadap kualitas tidur ibu hamil: Narrative review*. Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars, 1(1), 146–154.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu* (Edisi Ketiga). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
9. Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2021). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (11th ed.). Pearson.
10. National Sleep Foundation. (2017). *Sleep in America Poll: Pregnancy and Sleep*. Washington, DC: National Sleep Foundation.
11. Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan* (Edisi ke-4). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
12. Chairunnisa, C., Misrawati, M., & Sabrian, F. (2016). *Efektivitas senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil*. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, 3(2), 1–10
13. Yang, Y., Li, W., Ma, T. J., Zhang, L., Hall, B. J., & Ungvari, G. 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.2020.01.001>
14. Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., Perry, S. E., Wijayarini, M. A., & Anugerah, P. I. (2005/2004). *Buku ajar keperawatan maternitas* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
15. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.