

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo

Dessy Ariyani^{1*}, Frani Mariana², Novalia Widiya Ningrum³, Siti Noor Hasanah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

*Email: desigrogot999@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Perubahan yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Dampak terganggunya tidur ibu hamil adalah saat beradaptasi sistem pernafasan akan mempengaruhi pasokan oksigen di otak. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lolo. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Experimental Design* (Eksperimen Semu) dalam satu kelompok (*one group pre test post test*). Maka populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 38 orang dan Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan jumlah 10 orang. Dalam penelitian ini menggunakan uji analisis *wilcoxon* dan Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu sebelum diberikan intervensi senam hamil, memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 7 orang (70%), setelah diberikan perlakuan senam hamil, kualitas tidur yang baik sebanyak 9 orang (90%) dan dilakukan uji menggunakan uji analisis *wilcoxon* didapatkan hasil p value $0,014 < 0,05$. **Simpulan:** Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lolo. Petugas kesehatan lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai manfaat dari senam hamil, dan rutin melaksanakan senam hamil untuk menurunkan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil selama kehamilan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Senam Hamil

Abstract

Background: Sleep disturbances are common in pregnant women during the second and third trimesters. This occurs due to physiological and psychological adaptation changes. These changes are due to increasing gestational age, including anatomical and hormonal changes. The impact of disrupted sleep is that the respiratory system adapts, which can affect the oxygen supply to the brain. **Objective:** To determine the effect of prenatal exercise on the sleep quality of pregnant women in the third trimester in the Lolo Community Health Center (Puskesmas) work area. **Method:** This study used a quasi-experimental design with one group (pre-test/post-test). Therefore, the population in this study was 38 pregnant women in the third trimester, and the sample in this study was 10 pregnant women in the third trimester. This study used the Wilcoxon test and purposive sampling technique. **Results:** The study showed that 7 (70%) mothers had poor sleep quality before the prenatal exercise intervention. After the prenatal exercise intervention, 9 (90%) had good sleep quality. A Wilcoxon analysis test yielded a p -value of $0.014 < 0.05$. **Conclusion:** Prenatal exercise significantly impacts the sleep quality of pregnant women in their third trimester in the Lolo Community Health Center. Health workers are more active in providing education on the benefits of prenatal exercise and regularly performing it to reduce complaints of discomfort during pregnancy.

Keywords: Pregnant Women, Sleep Quality, Prenatal Exercise

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses berkembangnya embrio di dalam uterus sejak terjadi fertilisasi hingga dilahirkan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu) atau 9 bulan 7 hari. *Nasional Sleep Foundation* menyatakan 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan

tidur dan hanya 1,9 % wanita tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III. (Mongi, 2022).

Kehamilan trimester III pada ibu menyebabkan perubahan baik secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Ketika usia kehamilan meningkat, juga akan terjadi ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Perubahan yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Perubahan fisiologis pada ibu hamil Trimester III lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Beberapa perubahan fisiologis ibu hamil yaitu meningkatnya kadar hormon estrogen dan progesteron, uterus yang membesar, peningkatan frekuensi berkemih, payudara membesar dan mudah lelah, selain itu juga, permasalahan yang dialami yaitu jumlah tidur menurun karena ibu sulit untuk tidur (Insomnia) (Desrinah, 2022).

Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Adapun sebuah penelitian memperkirakan terjadinya gangguan tidur pada wanita hamil pada 46-78%, dengan kualitas tidur menurun menjelang trimester ketiga. Hampir 80% wanita hamil insomnia pada trimester ketiga kehamilan. Menurut literatur, kejadian insomnia pada populasi wanita hamil Polandia diperkirakan 25-40%, sementara 2 tingkat gangguan tidur secara keseluruhan pada 84,2%-90,5% (Smyka et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) secara global prevalensi insomnia yang salah satunya adalah gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia yaitu sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan yaitu sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang kurang tidur dapat mengakibatkan badan kurang segar serta mudah lelah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi rahim. Hal tersebut jika terjadi di awal kehamilan maka dapat menyebabkan abortus, dan jika pada pertengahan atau akhir kehamilan maka dapat menyebabkan kelahiran premature. Terjadinya masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur yang kurang berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi maupun psikologi (Robin, 2018).

Dampak terganggunya tidur ibu hamil adalah saat beradaptasi sistem pernafasan akan mempengaruhi pasokan oksigen di otak. Dalam penelitian yang telah dilakukan Alita (2020), mengatakan bahwa ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk meningkatkan respon inflamasi melalui sekresi sitokin. Sitokin yang diproduksi berlebih akan mempengaruhi arteri ke plasenta sehingga menyebabkan gangguan sirkulasi dan persalinan premature. Oleh karena itu kualitas tidur yang baik pada ibu hamil berdampak positif bagi perencanaan persalinan yang baik dan lancar sehingga membutuhkan penanganan tepat agar mencapai kenyamanan selama kehamilan (Septiana et al., 2024).

Dalam penelitian Mongi tahun 2022 mengatakan bahwa senam hamil merupakan latihan gerak untuk mempersiapkan saat persalinan baik secara fisik maupun mental, senam hamil ini dapat mengurangi komplikasi yang terjadi pada masa kehamilan karena mempunyai manfaat untuk melatih pernafasan dan menguatkan otot panggul, selanjutnya dalam penelitian Herdiani tahun 2019 mengatakan bahwa senam hamil jika dilakukan secara teratur dan terukur maka akan meningkatkan kualitas tidur dan menguasai teknik-teknik pernafasan serta membawa ketenangan pada diri. Hal ini akan berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester III, karena dapat memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Lolo pada bulan Agustus 2025 menunjukkan data jumlah ibu hamil dalam 3 bulan terakhir yaitu dari bulan Juni – Agustus 2025 sebanyak 97 ibu hamil. Dari hasil diskusi pada 15 ibu hamil didapatkan 11 orang diantaranya belum pernah melakukan senam hamil. Ibu hamil tersebut tidak mengetahui manfaat dari senam hamil dan belum pernah mendapatkan informasi mengenai senam hamil, serta dari 18 orang ibu hamil didapatkan temuan 9 orang ibu yang mengeluh memiliki gangguan tidur di malam hari. Hal ini lah yang mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lolo”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lolo.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Experimental Design* (Eksperimen Semu), dalam satu kelompok (*one group pre test post test*) untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lolo. Penelitian ini telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lolo Kabupaten Paser Kalimantan Timur. Penelitian ini dilakukan di bulan Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lolo dibulan September sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel ini dengan menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan jumlah 10 orang sampai dengan 20 orang. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan surat kelayakan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia No.031/KEP-UNISM/XII/2025.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum diberikan senam hamil

No	Sebelum Perlakuan	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Buruk > 5	7	70
2	Baik ≤ 5	3	30
	Total	10	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden sebelum diberikan senam hamil yang mengalami kualitas tidur buruk (>5) sebanyak 7 orang (70%) dan yang memiliki kualitas baik (≤ 5) sebanyak 3 orang (30%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan senam hamil

No	Sesudah Perlakuan	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Buruk > 5	1	10
2	Baik ≤ 5	9	90
	Total	10	100

Sumber: Data Primer 2025

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden sesudah diberikan senam hamil yang mengalami kualitas tidur buruk (>5) sebanyak 1 orang (10%) dan yang memiliki kualitas baik (≤ 5) sebanyak 9 orang (90%)

Tabel 3. Uji Normalitas Data

No		Shapiro Wilk		
		Sig.	A	Kesimpulan
1	Kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil	.000	0,05	Tidak terdistribusi Normal
2	Kualitas tidur sesudah dilakukan senam hamil	.000	0,05	Tidak terdistribusi Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Dapat dilihat pada tabel 3 bahwa nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil didapatkan hasil bahwa nilai p value 0,000 yang artinya $p < 0,05$ sehingga data penelitian tidak terdistribusi normal, yang kemudian dilakukan perhitungan menggunakan uji Wilcoxon, yang didapatkan:

Tabel 4. Uji Wilcoxon

	Wilcoxon		
	Mean	Sig	Kesimpulan
Kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil	3.50	0,014	Ada pengaruh
Kualitas tidur sesudah dilakukan senam hamil			

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil p value $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lolo.

Pembahasan

1) Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum diberikan senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 10 responden ibu hamil didapatkan bahwa responden sebelum diberikan senam hamil yang mengalami kualitas tidur buruk (>5) sebanyak 7 orang (70%) dan yang memiliki kualitas baik (≤ 5) sebanyak 3 orang (30%). Terdapat 7 komponen untuk menilai kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur, efesiensi tidur, gangguan ketika tidur, penggunaan obat tidur dan terganggunya aktifitas di siang hari. Dari hasil penelitian yang didapatkan banyaknya responden mengalami kualitas tidur yang buruk sejak memasuki trimester III, responden mengatakan sering mengantuk di siang hari dan mengalami kesulitan tidur pada malam hari, ibu lebih sering terbangun pada malam hari dikarenakan meningkatnya frekuensi buang air kecil, sering mengalami kepanasan dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring bertambahnya usia kehamilan. Pada responden yang memiliki kualitas tidur baik namun belum diberikan intervensi senam hamil, dikarenakan adanya beberapa faktor seperti dukungan suami dan keluarga, dimana ibu dapat beristirahat untuk tidur karena anak ibu bersama keluarga atau suami. (Susanti & Herdiana, 2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mongi yang menyatakan bahwa pada umumnya perasaan mengantuk disiang hari ini terjadi karena faktor kelelahan di siang hari baik karena aktivitas fisik ibu. Proses kehamilan ini menimbulkan banyaknya perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak dan ketidaknyamanan

selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasakan mengantuk di siang hari (Angraini, 2022).

Gangguan tidur merupakan keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh ibu hamil, pada masa kehamilan ini ibu hamil mengalami perubahan fisiologis sehingga timbul bermacam-macam keluhan yang mengakibatkan ibu hamil mengalami kesulitan untuk tidur, mencari posisi yang nyaman saat istirahat sehingga kualitas tidur ibu menjadi memburuk. Menurut penelitian Tiara tahun 2019 menyebutkan bahwa ibu hamil mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan membutuhkan waktu lebih dari 15 menit untuk dapat memulai tidur dan ketika tidur ibu hamil 1-2 kali akan terbangun dari tidur di malam harinya. Gangguan tidur ini yang ibu alami disebabkan adanya perubahan uterus yang semakin membesar, bahkan ibu hamil juga merasakan keluhan lainnya seperti adanya pergerakan dari janin yang membuat ibu terbangun dari tidurnya (Anggriyani & Listiyaningsih, 2023).

Dengan adanya gangguan tidur yang dimiliki oleh responden yaitu ibu hamil ini terjadi karena pada saat kehamilan menginjak trimester III akan terjadinya perubahan fisik dan ketidakseimbangan hormon, selain itu ibu hamil merasakan beberapa kondisi yang kurang nyaman seperti sakit pada bagian tubuh belakang karena meningkatnya beban berat badan bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh ibu dan sulitnya untuk menentukan posisi tidur ibu yang nyaman, pembesaran rahim ketika kepala bayi turun kerongga panggul akan makin menekan pula kandung kemih ibu, sehingga hal ini lah yang membuat ibu memiliki gangguan tidur pada malam hari (Pithaloka M, 2020).

2) Mengidentifikasi kualitas tidur sesudah diberikan senam hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 10 responden ibu hamil didapatkan bahwa responden sesudah diberikan senam hamil yang mengalami kualitas tidur buruk (>5) sebanyak 1 orang (10%) dan yang memiliki kualitas baik (≤ 5) sebanyak 9 orang (90%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardalena tahun 2022 yang menyebutkan bahwa setelah dilakukannya intervensi senam hamil didapatkan adanya perubahan kualitas tidur ibu hamil (Aprina, 2021). Adanya responden yang masih memiliki kualitas tidur yang buruk walaupun sudah diberikannya senam hamil, dikarenakan ada beberapa faktor, seperti adanya faktor kecemasan ibu karena sudah memasuki trimester III sehingga ibu merasa cemas memikirkan proses persalinannya nanti dan memikirkan kondisi janinnya apakah akan lahir normal atau cacat, karena ini merupakan kehamilan pertama ibu hamil tersebut sehingga belum memiliki pengalaman apapun. dan adanya faktor perubahan fisik seperti seringnya buang air kecil, tendangan janin yang semakin sering, sehingga hal ini lah yang menyebabkan masih buruknya kualitas tidur ibu hamil tersebut.

Kualitas tidur ibu hamil meningkat setelah dilakukannya senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala untuk menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu untuk mencapai kualitas tidur yang baik. Tidur sangat penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan baik pikiran maupun tubuh, Pola tidur sangat penting untuk kehamilan yang sehat. Selama proses kehamilan, kebutuhan dalam mendapatkan kualitas tidur yang cukup diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa kehamilan, mendapatkan kualitas tidur yang baik akan memberikan energi pada ibu (Septiana et al., 2024).

Metode senam hamil atau berupa gerakan-gerakan yang wajib dilakukan saat kehamilan dikarenakan bisa membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya dan meningkatkan kualitas tidur yang kurang baik menjadi kualitas tidur yang baik. Senam hamil ini sangat penting dan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, dapat memperlancar peredaran darah, serta mengurangi resiko terjadinya kejang atau luka. Senam hamil diawali dengan pemanasan 10 menit kemudian latihan pernapasan dan dilanjutkan gerakan-gerakan. Menurut Herdiana tahun 2019 menyebutkan bahwa ibu hamil yang

melakukan senam hamil yang baik sesuai dengan gerakan dan latihannya secara maksimal yang diajarkan akan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil menjadi baik (Rahayu & Hastuti, 2024; Susanti & Herdiana, 2019).

3) Menganalisis Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro wilk didapatkan bahwa nilai p value $0,000 < 0,05$ sehinggann data terdistribusi tidak normal yang kemudian dilakukan pengujian data menggunakan, uji Wilcoxon didapatkan hasil p value $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lolo. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Evi Susanti (2019) senam hamil dilakukan selama 15 menit sesuai dengan SOP yang diberikan oleh Puskesmas Tigo Baleh hasil dari penelitian ini rata-rata durasi tidur sebelum dilakukan senam hamil 4,3 setelah dilakukan senam hamil meningkat menjadi 5,7 dengan nilai $p = 0,004$, yang artinya terdapat pengaruh senam hamil terhadap durasi tidur pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Angraini (2022) yang menyebutkan ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Selain itu penelitian ini juga didukung oleh Takelle, et al (2022) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester II dan III. Saran untuk ibu hamil lebih meningkatkan kualitas tidur dengan cara menerapkan metode senam hamil selama masa kehamilan (Rahayu & Hastuti, 2024)

Dalam penelitian ini menggunakan senam hamil. metode senam hamil atau berupa gerakan – gerakan yang wajib di lakukan saat kehamilan di karenakan bisa membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya dan meningkatkan kualitas tidur yang kurang baik menjadi kualitas tidur yang baik. Hal ini sesuai dengan relaksasi nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut untuk membuat lebih nyaman. Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran atau biasa disebut senam hamil. Melaksanakan senam hamil selama tiga minggu dengan sesi latihan dua kali seminggu menjelaskan senam hamil memberikan pengaruh positif terutama terhadap kualitas tidur ibu hamil, hal ini dikarenakan senam hamil merupakan suatu latihan pada ibu hamil yang berguna untuk membantu otot dinding perut menjadi elastis pada saat pembesaran uterus. 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 dimalam 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 (Mongi, 2022)

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 dan dapat membantu dalam mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan (Mongi, 2022)

Responden berpendapat bahwa ibu hamil setelah di berikan senam hamil dan teknik relaksasi kebanyakan ibu mengatakan bahwa ada perubahan setelah melakukan senam hamil yaitu sudah tidak terbangun di tengah malam atau terlalu cepat untuk ke kamar mandi lagi. 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 relaksasi (Mongi, 2022).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebelum diberikan senam hamil yang mengalami kualitas tidur buruk (> 5) sebanyak 7 orang (70%) dan yang memiliki kualitas baik (≤ 5) sebanyak 3 orang (30%)
- 2) Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden setelah diberikan senam hamil yang mengalami kualitas tidur buruk (> 5) sebanyak 1 orang (10%) dan yang memiliki kualitas baik (≤ 5) sebanyak 9 orang (90%).
- 3) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro wilk didapatkan bahwa nilai p value $0,000 < 0,05$ sehinggaa data terdistribusi tidak normal yang kemudian dilakukan pengujian data menggunakan, uji Wilcoxon didapatkan hasil p value $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lolo.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyani, N., & Listiyaningsih, M. D. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Women. *Indonesian Journal of Midwifery*, 6(1). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Angraini, S. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Mega Buana Journal of Midwifery*, 1, 75–79.
- Aprina. (2021). *Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi Ii Kabupaten Lampung Utara*.
- Arikunto. (2022). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi IV)*.
- Arisanti, eka. (2022). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Tm Iii Di Wilayah Kerja Bpm Bidan S Kota Bengkulu*.
- Desrinah. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Surya Medika*.
- Iriani Abdullah, V., Jurusan Kebidanan, N., Kemenkes Sorong, P., & Barat Daya, P. (2025). *Pengaruh Senam Hamil Dan Teknik Relaksasi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil*. 11, 39–45.
- Kemenkes. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Mongi, T. (2022). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara*.
- Nasution, I. (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidak Nyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo S*.

- Pithaloka Maharditha, V., & Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang Jendral Ahmad Yani, S. J. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 102–116.
- Rahayu, D. T., & Hastuti, H. (2024). *Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester Iii di Desa Gedangsewu Pare Kediri*.
- Selfia, nina, & Afnani, T. (2023). Hubungan Self Efficacy dengan Persiapan Kehamilan sehat pada calon pengantin wanita. *Malang Journal of Midwifery*.
- Septiana, M., Sapitri, A., Novita, N., Budi, S., Sriwijaya, M., & Palembang, P. K. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Effect Of Pregnancy Exercises On Sleep Quality In Trimester Pregnant Women. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 9(1).
- Smyka, M. et al. 2020. *Sleep problems in pregnancy a crosssectional study in over 7000 pregnant women in Poland*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15), pp. 1–8. doi: 10.3390/ijerph17155306.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Sulistiawati. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Perpustakaan Nasional.
- Susanti, E., & Herdiana, D. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan*, 353–360.
- Wandini, R., Wardiyah, A., Kusumaningsih, D., & Eliya, R. (2023). Sosialisasi Manfaat Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah. In *Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 5, Issue 1). Cetak.