



Lentera ACITYA

Akademi Keperawatan Fatima Parepare
Jurnal Kesehatan

**GAMBARAN PEMENUHAN NUTRISI PADA PASIEN TUBERKULOSIS PARU
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAKESSI KOTA PAREPARE**

Martina Malla, Emilia

**PENGARUH SLOW DEEP BREATHING DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SAWERIGADING PALOPO**

Ners Sukri, Petrus Taliabo, Bernadet Emmi

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBERSIHAN ORGAN GENITALIA
EKSTERNA PADA SISWI DI PONDOK PESANTREN AL-WASILAH**

Rosdiana, Arifa Usman, Andi Misnawati, Arini Purnamasari

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG MANFAAT NEBULIZER
PADA ANAK DENGAN ASMA DI RUMAH SAKIT FATIMA PAREPARE**

Yenny Djeny Randa, Yunita Palinggi, Dian Permatasari

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN INTEGRITAS KULIT DM TIPE 2 FOKUS STUDI
PERAWATAN LUKA DI RSUD ANDI MAKKASAU PAREPARE: CASE STUDY**

Yulianus Gandeng, Iqbal Abu, Yunita Palinggi

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS ANTANG PERUMNAS**

Hasnita, Fitriah Winanda Lagumbi

REHABILITASI PARU PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK

Yunita Palinggi, Andreas Tena

Jurnal Kesehatan	Vol. 9	No. 1	Juni	2022	p-ISSN: 2356-3028; e-ISSN: 2656-3495
------------------	--------	-------	------	------	---



Jurnal Kesehatan

LENTERA ACITYA

p-ISSN: 2356-3028; e-ISSN: 2656-3495

PELINDUNG

Yayasan Sentosa Ibu

PEMIMPIN REDAKSI:

Ns. Yunita Palinggi, S.Kep., M.Kep.
(Specialist Medical of Surgical Operation)

EDITOR:

Antonius Primus, SS.

SEKRETARIS REDAKSI

Machlin Novy Lenthos, SE

DEWAN REDAKSI:

- Ns. Petrus Taliabo, S.Kep., M.Kes. (*Akademi Keperawatan Fatima Parepare*)
- Ns. Agustina, S.Kep., M.Kes. (*Akademi Keperawatan Fatima Parepare*)
- Martinus Jimung, S.Fil., M.Si., M.Kes. (*Akademi Keperawatan Fatima Parepare*)

REVIEWER

- Dr. dr. Burhanudin Bahar, MSc (*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar*)
- Dr. Aryanti Saleh, S.Kp., M.Kes (*Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar*)
- Dr. dr. Lucywidasari, M.Si (*Jakarta*)
- Dr. Ns. Henrick Sampeangin, S.Kep., M.Kes (*Akademi Keperawatan Fatima Parepare*)
- Prof. Dr. Ir. Muhibuddin, MSc (*Universitas Bosowa Makassar*)
- Prof. Dr. H. Muh. Siri Dangnga, Ms (*Universitas Muhammadiyah Parepare*)
- Dr. Antonius Sudirman, S.H., M.Hum (*Universitas Atma Jaya Makassar*)

LAYOUT EDITOR:

Simon Rantepadang, S.I.Pust.

DISTRIBUSI

Bahriah, S.Kep.,Ns.

Jurnal Kesehatan “Lentera Acitya” merupakan media komunikasi dan informasi ilmiah bidang ilmu kesehatan yang diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Akademi Keperawatan Fatima Parepare. “Lentera Acitya” merupakan hasil elaborasi berbagai pemikiran dan penelitian ilmiah yang dilakukan oleh para dosen dan para ahli serta mahasiswa di bidangnya, baik dalam lingkungan Akademi Keperawatan Fatima Parepare maupun di luar lingkungan Akademi Keperawatan Fatima Parepare. Jurnal ini diterbitkan secara berkala, dua kali setahun (Juni dan Desember). “Lentera Acitya” diterbitkan pertama kali pada Desember 2014.

Jurnal Kesehatan “Lentera Acitya” mengedepankan studi dan penelitian yang lebih luas dan akurat di bidang kesehatan; mengungkapkan nilai-nilai hakiki kehidupan manusia dalam konteks pelayanan kesehatan yang otentik, mendalam, dialogal dan kontekstual.

Redaksi menerima kiriman artikel hasil penelitian dan atau *Literature Review*, kajian pustaka dari berbagai disiplin ilmu kesehatan. Artikel yang diterbitkan dikenai kontribusi perartikel Rp. 350.000 yang dapat dibayarkan via transfer rekening dan atau cash.

PENERBIT

LPPM Akademi Keperawatan Fatima Parepare,
Jl. Ganggawa, No. 22 Kelurahan Ujung Bulu,
Kecamatan Ujung, Kota Parepare, Sulawesi Selatan;

Website: <https://www.lppmfatimaparepare.org>

email: akperfatima@gmail.com

Tlp/Hp. 081356708769;

WhatsApp. 085782304575

DAFTAR ISI

GAMBARAN PEMENUHAN NUTRISI PADA PASIEN TUBERKULOSIS PARU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAKESSI KOTA PAREPARE <i>Martina Malla, Emilia</i>	1- 8
PENGARUH SLOW DEEP BREATHING DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SAWERIGADING PALOPO <i>Ners Sukri, Petrus Taliabo, Bernadet Emmi</i>	9 -16
FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBERSIHAN ORGAN GENITALIA EKSTERNA PADA SISWI DI PONDOK PESANTREN AL-WASILAH <i>Rosdiana, Arifa Usman, Andi Misnawati, Arini Purnamasari</i>	17-23
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG MANFAAT NEBULIZER PADA ANAK DENGAN ASMA DI RUMAH SAKIT FATIMA PAREPARE <i>Yenny Djeny Randa, Yunita Palinggi, Dian Permatasari</i>	24-31
ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN INTEGRITAS KULIT DM TIPE 2 FOKUS STUDI PERAWATAN LUKA DI RSUD ANDI MAKKASAU PAREPARE: CASE STUDY <i>Yulianus Gandeng , Iqbal Abu, Yunita Palinggi</i>	32-37
PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS ANTANG PERUMNAS <i>Hasnita, Fitrah Winanda Lagumbi</i>	38-43
REHABILITASI PARU PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK <i>Yunita Palinggi, Andreas Tena</i>	44-49

EDITORIAL

Salam Literasi!

Jurnal Kesehatan Lentera Acitya yang diterbitkan oleh LPPM Akademi Keperawatan Fatima Parepare kini hadir kembali dalam nuansa baru dengan aneka suguhan topik terbaru terkait kegiatan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan. Beberapa topik judul dalam edisi Volume 9 Nomor 1 Juni 2022 ini, diantaranya: **GAMBARAN PEMENUHAN NUTRISI PADA PASIEN TUBERKULOSIS PARU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAKESSI KOTA PAREPARE** oleh *Martina Malla, Emilia*; **PENGARUH SLOW DEEP BREATHING DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SAWERIGADING PALOPO** oleh *Ners Sukri, Petrus Taliabo, Bernadet Emmi*; **FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBERSIHAN ORGAN GENITALIA EKSTERNA PADA SISWI DI PONDOK PESANTREN AL-WASILAH** oleh *Rosdiana, Arifa Usman, Andi Misnawati, Arini Purnamasari*; **GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG MANFAAT NEBULIZER PADA ANAK DENGAN ASMA DI RUMAH SAKIT FATIMA PAREPARE** oleh *Yenny Djeny Randa, Yunita Palinggi, Dian Permatasari*; **ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN INTEGRITAS KULIT DM TIPE 2 FOKUS STUDI PERAWATAN LUKA DI RSUD ANDI MAKASSAU PAREPARE: CASE STUDY** oleh *Yulianus Gandeng, Iqbal Abu, Yunita Palinggi*; **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS ANTANG PERUMNAS** oleh *Hasnita, Fitrah Winanda Lagumbi*; **REHABILITASI PARU PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK** oleh *Yunita Palinggi, Andreas Tena*;

Redaksi mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penerbitan edisi ini, terutama bagi para kontributor dari berbagai disiplin ilmu kesehatan yang sudah menyumbangkan artikel hasil penelitian dan studi yang luar biasa. Semoga Jurnal Kesehatan Lentera Acitya dapat terus melayani dalam memberikan sumbangan ilmu. Selamat membaca!

Salam,

Redaksi

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS ANTANG PERUMNAS

Hasnita¹, Fitrah Winanda Lagumbi²

¹⁻²Program Studi D-3 Kebidanan, STIKES Nani Hasanuddin Makassar

E-mail: hasnita@stikesnh.ac.id

ABSTRAK

Senam hamil merupakan salah satu pilihan dari 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. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Antang Perumnas. Populasi 224 orang dengan sampel 30 responden yang memeriksakan kehamilannya. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden dengan pengolahan data SPSS. Penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki usia Ibu Hamil Trimestre III 18-20 sebanyak 9 orang (30,0%), dan 21-35 sebanyak 15 orang (50,0%) sedangkan memiliki umur >35 Tahun sebanyak 6 orang (20,0%). Yang memiliki Usia Kehamilan 30-36 minggu sebanyak 16 orang (53,0%) sedangkan usia kehamilan 37-39 minggu sebanyak 14 orang (47,0%). Dari 30 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil sebanyak 21 esponden (91,3%) kualitas tidurnya baik, sebanyak 2 responden (8,7%) kualitas tidurnya cukup baik, dan sebanyak 0 responden (0,0%) kualitas tidurnya sangat buruk, sedangkan ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 0 responden (0,0%) yang kualitas tidurnya angat baik, sebanyak 2 responden (28,6%) cukup baik, dan sebanyak 5 responden (71,4%) kualitas tidurnya sangat buruk. Disarankan bagi petugas Bagi puskesmas agar meningkatkan program-program yang mendukung kesehatan dan pengetahuan ibu hamil tentang cara pengetahuan ibu hamil tentang cara penanganan keluhan-keluhan yang terjadi pada masa kehamilan, salah satunya memaksimalkan kelas ibu hamil.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Umur, Senam Hamil, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Pregnancy exercise is one of the options for non-pharmacological therapy so that it can have an impact on sleep quality. Pregnancy exercise has the benefits of improving circulation, improving muscle balance, reducing swelling and leg spasms and strengthening muscles to support additional pressure. This research method is a descriptive quantitative study. This research was conducted at Antang Perumnas Public Health Center. The population is 224 people with a sample of 30 respondents who check their pregnancy. Data was collected by distributing questionnaires to respondents with SPSS data processing. Presentation of data in the form of a frequency distribution table. The results of this study indicate that of the 30 respondents who have the age of 18-20 pregnant women in the third trimester as many as 9 people (30.0%), and 21-35 as many as 15 people (50.0%) while having an age of >35 years as many as 6 people. (20.0%). 16 people (53.0%) had a gestational age of 30-36 weeks, while 14 people had a gestational age of 37-39 weeks (47.0%). Of the 30 respondents of third trimester pregnant women

who took part in pregnancy exercise, 21 respondents (91.3%) had good sleep quality, 2 respondents (8.7%) had quite good sleep quality, and 0 respondents (0.0%) had good sleep quality. very bad, while pregnant women who did not participate in pregnancy exercise were 0 respondents (0.0%) whose sleep quality was very good, 2 respondents (28.6%) were quite good, and 5 respondents (71.4%) had good sleep quality. very bad. It is recommended for officers for puskesmas to improve programs that support the health and knowledge of pregnant women about how to know pregnant women about how to handle complaints that occur during pregnancy, one of which is maximizing the class of pregnant women.

Keywords: Pregnant Women, Age, Pregnancy Exercise, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang dialami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress. Hal ini disebut *fear-tension-pain, concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Puty & Wibowo 2016). Badan kesehatan dunia memperkirakan ada sekitar 145.000.000 wanita hamil diseluruh dunia dan sekitar 289.000 wanita meninggal saat melakukan persalinan (*World Health Organisation, 2016*).

Perubahan psikis ibu hamil trimester pertama diantaranya: ketidakyakinan atau ketidakpastian, ambivalen, seksual menurun, perubahan emosional, guncangan psikologis pada ibu hamil primigravida dan stress. Keadaan psikis trimester kepada ibu hamil akan lebih tenang dan mulai beradaptasi, namun terkadang ibu akan merasa khawatir dengan janinya akan dilahirkan sehat-sehat atau cacat. Pada trimester III, perubahan psikologis yang terjadi menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil meliputi oksigen, nutrisi, istirahat/tidur dan seksual (Arantika, 2019).

Wanita hamil dianjurkan olahraga ringan selama hamil agar kandungan sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti spasmes, varises, hipertensi, oedema, nyeri pinggang, sesak nafas, susah tidur dan masalah lainnya. perubahan tingkat hormon selama kehamilan yang mempengaruhi fungsi sistem yang berada dari ibu hamil. Perubahan hormon tidak secara langsung mempengaruhi siklus

tidur, tetapi juga mempengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat menyebabkan gangguan tidur (Jamalzehi et al., 2017).

Senam hamil merupakan salah satu pilihan dari 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 (Ayunigtyas, 2019).

Senam hamil secara tidak langsung dapat memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, melati sikap tubuh selama kehamilan sehingga mencegah timbulnya keluhan-keluhan muncul (nyeri pinggang, kram), dan untuk relaksasi tubuh (siswosuharjo dan fitria, 2011). Penelitian oleh wahyuni dan layinatun (2013), menyatakan bahwa senam hamil bermanfaat terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester ke Tiga. Pada penelitian yang dilakukan purba(2018), menyatakan bahwa senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil dapat memberikan pengaruh tidur ibu hamil trimester ke tiga.

Sebagian besar organisasi medis nenpromosikan aktifitas fisik pada semua fase kehidupan, termasuk pada fase kehamilan (Perales et al.,2017). Pada study canadian pada tahun 2013 menyatakan bahwa terdapat beberapa terapi non farmakologi untuk insomnia selama hamil seperti akupuntur, pijat, meditasi, latihan atau olahraga dan terapi relaksasi. Pedoman dari *American Cologe of Obstetrics and Gynaecologists* pada tahun 2015 menyatakan bahwa terdapat manfaat olahraga baik untuk ibu,janin,dan anak (Artal, 2016 dalam Parther, 2017). Secara umum, olahraga yang sesuai dan

aman bagi ibu hamil adalah jalan kaki, renang, sepeda betis, dan senam hamil (Anggraeni dan Poppy, 2016).

Ibu hamil sebaiknya melakukan latihan fisik selm 150 menit dengan intensitas sedang perminggu untuk mencapai manfaat kesehatan yang bermakna dan penurunan komplikasi kehamilan. Latihan fisik harus dilakukan minimal tiga kali perminggu, namun dapat dilakukan setiap hari (Canadian,2019)

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah senam hamil. Senam hamil merupakan keterampilan mengolah pikiran.

Pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing dengan salah satu manfaat meingkatkan kualitas tidur (Tia, 2016). Hal ini diperkuat oleh pendapat Perry (2015) alternative repati yang dibutuhkan dalam gangguan tidur adalah pemijatan dan terapi energy seperti massage, acupressure,therpeutic touch, healing touch dan mind body healing seperti imagenery.

Dari data yang di dapatkan di puskesmas Antang Perumnas bahwa jumlah ibu hamil trimester III dari bulan januari sampai mei 2021 adalah 224 ibu hamil.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian pada ibu hamil tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester 3, untuk peneliti bisa mengetahui bagaimana kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil di wilayah kerja puskesmas antang perumnas” kota makassar.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskripsi suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya (sugiyono, 2018). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif suatu metode yang memiliki kecenderungan dapat dianalisis dengan cara atau teknik statistik. Data tersebut dapat berupa angka

atau skor dan biasanya diperoleh dengan menggunakan alat pengumpul data yang jawabannya berupa rentang skor atau pertanyaan yang di beri bobot (sugiyono, 2018).

B. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini di laksanakan di puskesmas Antang perumnas Kota makassar pada tanggal 07 juni-24 juli tahun 2021.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Antang perumnas pada tahun 2021 terdapat ibu hamil trimester III dengan jumlah 224 ibu hamil dan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di puskesmas antang perumnas dengan jumlah 30 orang responden. Sampel dalam penelitian ini di ambil dengan purposive sampling yang artinya suatu sampling dimana pemilihan elemen-elemen untuk menjadi anggota anggota sampel berdasarkan pada pertimbangan yang tak acak biasanya sangat subjektif. Penelitian ini menggunakan skala guttman dengan persentase: sangat baik (80-100%), cukup baik (40-79%), sangat buruk (0-39%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Antang Perumnas yang dilaksanakan pada tanggal 07 juni - 24 juli 2021, dari 224 orang ibu hamil trimester III terdapat 30 orang ibu hamil trimester III yang menjadi responden yang mengalami gangguan tidur yang di sajikan dalam bentuk table dan disertai dengan penjelasan.

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi usia ibu hamil di puskesmas antang perumnas tahun 2021

No.	Usia	(N)	(%)
1	18-20 tahun	9	30.0
2	21-35 tahun	15	50.0
3	>35 tahun	6	20.0
Total		30	100%

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 2 Distribusi frekuensi usia kehamilan di puskesmas antang perumnas tahun 2021

No.	Usia Kehamilan	(N)	(%)
1	30-36 minggu	16	53.0
2	37-39 minggu	14	47.0
Total		30	100%

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester III sebanyak 9 orang (30.0%) berusia 18-25 tahun, 15 orang (50.0%) berusia 21-35 tahun dan 6 orang (20.0%) berusia >35 tahun.

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 30-36 minggu sebanyak 16 orang (53.0%) dan usia kehamilan 37-39 minggu sebanyak 14 orang (47.0%).

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa

Tabel 3 Distribusi frekuensi Pekerjaan di puskesmas antang perumnas tahun 2021

No.	Pekerjaan	(N)	(%)
1	IRT	23	77.0
2	Wiraswasta	7	23.0
Total		30	100%

Sumber : Data Primer, 2021

dari 30 responden ibu hamil trimester III dengan Pekerjaan sebagai IRT sebanyak 23 orang (77.0%) dan sebagai Wiraswasta sebanyak 7 orang (23.0%).

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester III dengan Pendidikan SD sebanyak 5 orang (17.0%), SMP/ Sederajat sebanyak 7 orang (23.0%), SMA/Sederajat sebanyak 15 orang (50.0%) dan S1 sebanyak 3 orang (10.0%).

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil sebanyak 21 responden (91.3%) kualitas tidurnya sangat baik, sebanyak 2 responden (8.7%) kualitas tidurnya cukup baik, dan sebanyak 0 responden (0.0%) kualitas tidurnya sangat buruk, sedangkan ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 0 responden (0.0%) kualitas tidurnya sangat baik, sebanyak 2 responden (28.6%) cukup baik, dan sebanyak 5 responden (71.4%) kualitas tidurnya sangat

Tabel 4 Distribusi frekuensi Pendidikan di puskesmas antang perumnas tahun 2021

Pendidikan	(N)	(%)
SD	5	17.0
SMP / Sederajat	7	23.0
SMA / Sederajat	15	50.0
S1	3	10.0
Total	30	100%

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 5 Distribusi frekuensi senam hamil dengan menilai kualitas tidur di puskesmas antang perumnas tahun 2021

Senam hamil	Kualitas Tidur						Total	P Value
	Sangat Baik		Cukup Baik		Sangat Buruk			
	n	%	n	%	n	%		
Ya	21	91.3	2	8.7	0	0.0	23	0.002
Tidak	0	0.0	2	28.6	5	71.4	7	
Total	21	76.7	4	10.5	5	12.6	100.0%	

buruk.

Berdasarkan analisis korelasi Chi-Square test diperoleh p Value sebesar $0,002 < 0,05$ menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

B. Pembahasan

1. Gangguan tidur

Gejala atau keluhan yang dialami responden normal terjadi pada usia kehamilan tua. Banyak wanita hamil yang sering terbangun saat malam hari, mengalami gangguan tidur atau insomnia, sulit mempertahankan tidur, dan gelisa pada saat akhir kehamilan (Hollenbach et al., 2016). Gejala yang normal pada trimester ketiga adalah nyeri pinggang, nyeri tungkai, sering buang air kecil (salaka, 2017). Pertumbuhan janin dapat mempengaruhi waktu istirahat bahkan kualitas tidur ibu hamil karena terjadinya pertumbuhan janin yang semakin membesar dan dapat menekan pada bagian kandung kemih ibu hamil, sehingga kapasitas kandung kemih terbatas yang dapat mengakibatkan ibu sering ingin membuang air kecil (Hutahaean, 2016). 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 didaerah punggung bawah. Ketidaknyamanan tersebut juga terjadi pada bagian ekstremitas dengan keluhan keram. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, perubahan fisik yang terjadi ketika hamil dan keadaan mendekati persalinan dapat menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran, hal ini yang terkadang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Kecemasan merupakan salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur pada kehamilan.

2. Kualitas tidur

Kualitas tidur secara subjektif, responden merasa memiliki peningkatan kualitas tidur setelah melakukan

senam hamil dibuktikan dengan perubahan data yang cukup signifikan. Terhadap peningkatan jumlah responden yang merasakan kualitas tidur cukup baik serta berkurangnya kualitas tidur buruk. Kualitas tidur mengacu pada persepsi subjektif terkait kualitas tidur yang di berikan oleh subjek melalui kuesioner sesuai standar atau seperangkat kuesioner (Rosipal et al., 2016).

3. Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur

Secara keseluruhan pada penelitian ini terjadi 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 (Siswosuharjo dan Fitria, 2016). Melakukan latihan fisik atau penguatan otot pada usia kehamilan trimester III. Manfaat senam hamil yang dapat dirasakan ibu hamil adalah dapat melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan persalinan, membantu ibu dalam melakukan proses melahirkan dan membuat tubuh rileks (Sinsin, 2016). Pada keadaan rileks terjadi aktivitas sistem saraf parasimpatis yang menurunkan produksi hormon stress seperti adrenalin atau epinefrin serta meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin sehingga kecemasan, rasa lelah, dan rasa tegang mengalami penurunan pada ibu hamil (Wulandari, 2016). Menurut Muhimah Safe'I senam hamil dapat menimbulkan efek relaks yang mengakibatkan penurunan stress, kecemasan, dan ketegangan pada ibu hamil sehingga ibu hamil dapat relaks, nyaman, dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Marwiah (2018) menyatakan terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester III. Penelitian oleh Palifiana dan Wulandari (2018) bahwa keikutsertaan dalam senam hamil merupakan faktor penentu peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Aliyah (2016) juga melakukan penelitian dan didapatkan adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Menurut Hayati et al. (2019) menyatakan

terdapat hubungan antara pelaksanaan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil, semakin rutin melakukan senam hamil maka kualitas tidur akan semakin meningkat. Berdasarkan Hasil yang di dapatkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di puskesmas antang perumnas yang dikuatkan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya, di mana hasil yang di dapatkan bahwa senam hamil dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas antang perumnas peneliti mengambil 30 responden sebagai sampel untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dan berdasarkan hasil analisis korelasi Chi-Square test diperoleh p Value sebesar $0,002 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III .

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Poppy. 2016. Serba-serbi Senam Hamil. Yogyakarta: Intan Media.
- Artal, R. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. British Journal of Medicine. 2003, 37: 6-12 dalam prather, Heidi et al., 2012. Benefits of Exercise During Pregnancy Vol. 4, 845-850. American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation.
- Arantika M. Pratiwi dan Fatimah. 2020. Patologi kehamilan.
- Cecep Dani sucipto. 2020. Metodologi penelitian kesehatan.
- Dartiwen dan Yati Nurhayati. 2019. Asuhan kebidanan pada kehamilan.
- Enggar, dkk. 2019. Buku Ajar Asuhan Kehamilan.
- Janiwanty, B dan Pieter H. Z. 2016. Pendidikan Psikologi untuk bidan. Yogyakarta: ANDI

- Lia Indria Sari, 2020, Buku Praktikum Kebidanan I. PT Elex Media Komputindo. 2019. Buku Pintar Ibu Hamil 100 Tips Penting untuk ibu hamil. Jakarta.
- Potter & G, Penny., 2015, Fundamental Keperawatan, Edisi 7, Salemba Medika, Jakarta.
- Siswosuharjo, Suwignyo, Fitria Chakrawati. 2015. Panduan Super Lengkap Hamil Sehat. Jakarta: Penebar Plus.
- S Widitiningih, CPH Dewi. Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Trans Media, 2017.
- Tia, P., 2016, Yoga Ibu Hamil, Pustaka bunda, Jakarta.
- Walyani, Elisabeth Siwi. Asuhan Kebidanan pada kehamilan. Kota Tangerang, 2015.
- Viola Phithaloka, Jurnal Kesehatan Madani Medika, Vol 11, no 2, Desember 2020.
- Yulizawati, dkk. 2017. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Padang: Penerbit Erka.

PENERBIT

LPPM Akademi Keperawatan Fatima Parepare,
Jl. Ganggawa, No. 22 Kelurahan Ujung Bulu, Kecamatan Ujung,
Kota Parepare, Sulawesi Selatan;

Website: <https://www.lppmfatimaparepare.org>

email: akperfatima@ymail.com

Tlp/Hp. 081356708769;

WhatsApp. 085782304575