

PELAKSANAAN SENAM HAMIL DALAM PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS TALUN KENAS

Implementation Of Pregnancy Exercises In Increasing Sleep Quality In Pregnant Women In Trimester III At Puskesmas Talun Kenas

Megawati Sinambela¹, Herri Novita Br Tarigan²

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : megawatisinambela@gmail.com, herrinovita80@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a change in physiology that is special for a woman as a prospective mother and is also a dream for every married couple. The birth of a baby in a healthy and perfect condition is a hope in every pregnancy process, where this hope can be fulfilled if the baby is born with sufficient body weight. The purpose of this study was to improve the quality of sleep in third Trimester pregnant women, especially at the Talun Kenas Public Health Center, Deli Serdang Regency.

The conclusion of the implementation of pregnancy exercise on improving the quality of sleep in third Trimester pregnant women at the Talun Kenas Public Health Center is that pregnancy exercise is very useful for pregnant women because it can also increase the mother's fitness to prepare for childbirth. The number of participants in the implementation of pregnancy exercise was 18 people at the Talun Kenas Public Health Center. After the implementation of the activity there was an increase in the mother's ability to carry out pregnancy exercises independently.

Keywords: *pregnancy exercise, sleep quality, third Trimester*

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu perubahan pada fisiologi yang istimewa bagi seorang wanita sebagai calon ibu dan juga merupakan dambaan bagi setiap pasangan suami-istri. Kelahiran bayi dalam keadaan sehat dan sempurna merupakan harapan pada setiap proses kehamilan, yang mana harapan ini dapat terpenuhi apabila bayi lahir dengan berat badan yang cukup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III terkhususnya di Puskesmas Talun Kenas Kabupaten Deli Serdang.

Kesimpulan kegiatan pelaksanaan senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Talun Kenas adalah senam hamil sangat bermanfaat untuk ibu hamil karena dapat juga menambah kebugaran ibu untuk persiapan persalinan. Jumlah peserta pada pelaksanaan senam hamil sebanyak 18 orang di Puskesmas Talun Kenas. Setelah pelaksanaan kegiatan terdapat peningkatan kemampuan ibu dalam melaksanakan senam hamil secara mandiri.

Kata kunci : *senam hamil, kualitas tidur, Trimester III*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu perubahan pada fisiologis yang istimewa bagi seorang wanita sebagai calon ibu dan juga merupakan dambaan bagi setiap pasangan suami-istri. Kelahiran bayi dalam keadaan sehat dan sempurna merupakan harapan pada setiap proses kehamilan yang mana harapan ini dapat terpenuhi apabila bayi lahir dengan berat badan yang cukup.

Selama periode kehamilan setiap ibu hamil selalu mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan tidur yang optimal, hal tersebut dikarenakan adanya perubahan-perubahan baik secara fisiologis dan juga hormonal yang dialami oleh ibu hamil. Perubahan fisiologis seperti membesarnya

perut dan juga perubahan hormonal yang membuat tingkat sensitivitas ibu hamil cenderung meningkat hal ini menyebabkan munculnya beberapa keluhan seperti: nyeri pada punggung, sesak nafas, tidur yang kurang nyenyak, sering buang air kecil, kontraksi ringan pada perut, pergelangan kaki yang membengkak dan juga kram pada kaki serta keluhan-keluhan lainnya (Madriwati, 2017)

Berdasarkan data dari WHO (*world health organization*) pada tahun 2014 kelas yang diberikan untuk ibu hamil terbukti dapat mengurangi angka kematian pada ibu hamil, hal ini dikarenakan dengan mengikuti kelas ibu hamil setiap ibu hamil dapat mengetahui kondisi kehamilan sehingga dapat mencegah masalah yang terjadi pada kehamilannya. WHO juga menyebutkan bahwa ada sekitar 287.000 ibu hamil yang meninggal karena komplikasi kehamilan dan kelahiran anak, sebanyak 28% untuk kasus pendarahan, 24 % kasus preklampsia/eklampsia, 11 % kasus infeksi dan 5 % dengan penyebab tidak langsung. Sebagian besar kasus kematian pada ibu hamil terjadi beberapa negara berkembang di dunia.

Sedangkan menurut *National Sleep Foundation* sebanyak 97,3% wanita hamil pada Trimester III selalu terbangun di malam hari dengan rata-rata 3-11 kali setiap malamnya, dan berdasarkan hasil survei sebanyak 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1.9 % wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan Trimester III (safriani, nufus dan nurmayanti, 2019).

Senam hamil merupakan salah satu program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dan ini sudah seharusnya mendapatkan perhatian khusus bagi setiap orang. Karena adanya perubahan pada tubuh ibu hamil, latihan senam hamil yang teratur dapat membantu ibu hamil dalam memelihara kesehatan dan juga kebugaran serta memberikan manfaat yang (Mufdilah, 2014 :55).

Latihan yang benar selama senam dapat melembutkan dan memperkuat otot-otot. Latihan-latihan dasar berguna untuk tulang punggung, perut dan punggung bawah. Latihan juga dapat membantu mengatur pernapasan, sirkulasi darah dan gerakan tubuh yang baik. Latihan senam kebugaran pra lahir meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, dan membantu menyiapkan tubuh pada saat melahirkan serta meningkatkan kesegaran emosi agar tidak mengalami gangguan tidur pada ibu hamil (Mufdilah, 2014 :55).

Gangguan tidur yang sering dialami secara klinis terjadi selama kehamilan dapat dikaitkan dengan kejadian preeklampsia, persalinan manganjag, peningkatan pertolongan persalinan dengan section caesaria, depresi pasca partum dan kelahiran prematur. Selain itu dapat disimpulkan pula bahwa kemungkinan gangguan tidur pada ibu hamil dapat berhubungan dengan stress psikososial dan kelahiran premature (Okun et al., 2011). Salah satu cara mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan tepatnya pada Trimester III yaitu dengan melakukan berbagai macam cara agar menstabilkan kualitas tidur yang baik seperti menentukan posisi tidur yang baik dan nyaman saat tidur, latihan relaksasi dasar salah satunya dengan senam hamil, senam hamil sendiri dapat berdampak positif untuk mengatasi gangguan tidur (N, Marwiyah, 2018).

2. METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Talun Kenas pada tanggal 23-24 september 2021. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat fakultas keperawatan yang berjumlah 2 orang dosen dan 3 orang mahasiswa yang membantu dalam hal teknis selama kegiatan berlangsung. Metode yang digunakan yaitu pelaksanaan senam pada ibu hamil di puskesmas yang dilakukan meliputi lima (5) tahapan yaitu:

- a. Mengundang peserta

Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 18 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Talun Kenas yang melaksanakan kunjungan ANC pada tanggal 23-24 September 2021.

b. Input

Sebelum berlangsung kegiatan, peserta diwajibkan untuk melakukan pengecekan kesehatan (rapid test antigen covid-19).

c. Proses

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan demonstrasi kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan senam oleh ibu hamil. Selama pelaksanaan pelatihan pada ibu hamil dilakukan pemantauan sesuai SOP untuk mengetahui kemampuan ibu mengikuti senam.

Setelah selesai dilanjutkan dengan diskusi tentang pelaksanaan kegiatan untuk evaluasi keberhasilan dan sebagai masukan bagi pemateri.

d. Mengevaluasi hasil kegiatan

e. Meminta pendapat dari ibu hamil tentang kemampuannya dalam melakukan-melakukan kegiatan. Dan pengamatan pemateri selama kegiatan.

3. HASIL

Adapun hasil kegiatan pelaksanaan senam hamil tersebut di Puskesmas Talun Kenas adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil PreTes Dan PosTes Pelaksanaan Senam Hamil Di Puskesmas Talun Kenas Kecamatan STM Hilir

Test	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai Maksimum	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	18	10	25	15,2	3,3	0,001
<i>Posttest</i>	25	19	25	22,8	1,8	

4. PEMBAHASAN

Perubahan otomoni dan fisiologis pada tubuh ibu hamil dan perkembangan janin dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur ibu hamil, hal ini dikarenakan timbulnya ketidaknyamanan ibu hamil saat tidur, sesak nafas, sering buang air kecil dan kram didaerah kaki. Selain itu rasa cema yang dialami oleh ibu hamil terhadap perkembangan janin dan proses persalinan yang akan dilaluinyajuga menjadi salah satu pemicu ibu hamil mengalami gangguan pada pola tidur, sehingga menyebabkan ibu hamil mencapai kualitas tidur yang kurang baik. Untuk mengatasi masalah tersebut, ibu hamil perlu melakukan aktivitas fisik salah satunya seperti senam hamil dan juga aktivitas fisik lainnya yang tidak terlalu berat untuk dilakukan oleh ibu hamil. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan

nutrisi keseluruhan tubuh, serta membuat relaksasi otot panggul dan otot-otot rahim (marwiyah dan sufi,2018).

Senam hamil sendiri bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada ibu hamil, dengan melakukan latihan yang berfokus pada kekuatan, fleksibilitas dan pernapasan. Senam hamil juga merupakan cara yang aman dan juga efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik, terutama kekuatan fleksibilitas dan keseimbangan. Dari data-data yang diperoleh membuktikan bahwa latihan yoga yang teratur bermanfaat bagi orang-orang yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi, penyakur jantung, sakit dan nyeri punggung bawah, depresi dan stress. Selain untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, senam hamil juga dapat membantu ibu hamil dalam menyiapkan persalinan dan juga kesehatan janin tentunya (Tilong, 2014).

Setiap ibu hamil akan mengalami beberapa keluhan-keluhan dan juga kekhawatiran yang berlebihan terutama dalam mempersiapkan proses persalinan. Untuk mempersiapkan pikiran dan tubuh dalam menghadapi proses persalinan, ibu hami dapat mengikuti kegiatan seperti senam hamil, karena kegiatan ini membantu ibu hamil menjadi fokus, berkonsentrasi dan menjaga tubuh ibu agar tetap sehat. Pelatihan postur tubuh pada senam hamil selain bertujuan untuk membantu ibu hamil menjaga tubuh tetap aktif fan lentur juga mampu membantu meminimalkan keluhan-keluhan umu yang sering dialami ibu hamil (Yulia dan Retno, 2017).

Buku yang ditulis oleh Patanjali menjadi salah satu prinsip yang mendasari perilaku senam hamil. Dalam buku tersebut memuat beberapa aspek tentang kehidupan yang menjadi salah satu standar yang harus dipenuhi oleh para pelaku senam hamil. Perubahan pada diri ibu hamil menjadi lebi baik mneyangkut penguasaan pikiran, emosi dan masalah yang dialami dapat diatasi dengan latihan secara rutin dan benar (Lebang, 2014).

Selama proses kehamilan, setiap ibu hamil diharapkan mampu mengatur waktu istirahat terutama pada ibu hamil di Trimester III. Anjuran istirahat tersebut diluar dari jumlah waktu istirahat pada orang-orang normal pada umumnya, seperti penambahan istirahat pada siang hari sebanyak 1-2 jam. Istirahat pada siang hari dianjurkan bagi ibu hamil, hal ini berguna untuk meningkatkan sirkulasi dara pada uterus khususnya etoreplasenter. Dan juga untuk mengurangi keluhan seperti bengkak pada kaki yang dapat diatasi dengan melakukan istirahat pada posisi terlentang dan kedua kaki dinaikkan ke dinding beberapa saat untuk memperlancar aliran balik Vena (Astuti, 2017).



5. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil Trimester III dan pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Kualitas tidur sesudah diberikan senam hamil dapat berpengaruh pada ibu hamil Trimester III untuk itu hendaknya kegiatan senam hamil pada ibu saat ANC menjadi suatu program di Puskesmas Talun Kenas.
- b. Kegiatan senam hamil bermanfaat bagi kebugaran ibu hami, terutama dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti S, Susanti ari indra, Nurparida R, Mandiri A. Asuhan ibu dalam masa kehamilan. bandung: Erlangga; 2017.
- Lebang E. Yoga Atasi Backpain. 2014. p. vi+98.
- Madriwati, Ayu, Gusti D, Ariani, Wayan N, Damarpati, widhi Gunapria M. Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. buku kedokteran EGC. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2017.
- Marwiyah N, Sufi F. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Heal J.* 2018;5(3):123–8.
- Mufdilah, 2014. Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tilong, D A. Cepat Hamil Dengan Yoga Dan Meditasi. Hira, Editor. Jongjakarta :Flashbooks; 2014.
- Yulia, Retno D, Musdalifah U, Supriani. Asuhan Kebidanan Ter Update. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2017.