
PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN, DURASI TIDUR DAN NYERI PUNGGUNG PADA MASA KEHAMILAN

Nen Sastri

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

nensas34@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Selama kehamilan terjadi beberapa perubahan terhadap anatomi maupun fisiologi pada tubuh ibu. Seiring perubahan tersebut, muncul pula beberapa ketidaknyamanan. Latihan fisik secara teratur dapat membantu melepaskan hormon endorfin dan enkefalin yang akan menghambat rangsangan nyeri akibat ketidaknyamanan selama kehamilan dan persiapan untuk melahirkan. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan, durasi tidur, dan nyeri punggung ibu pada masa kehamilan di Posyandu UKL dan TBB I. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre and post test without control group design*, dengan pendekatan *quasi experiment*. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Ulak Kerbau Lama dan TBB I Kabupaten Ogan Ilir. Waktu bulan Nopember-Desember tahun 2023. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling berjumlah 30 orang sesuai dengan kriteria inklusi. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat. **Hasil** penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum senam hamil adalah 18,97, sedangkan rata-rata kecemasan ibu hamil setelah senam hamil adalah 13,67, nilai yang signifikan kecemasan ibu hamil dengan nilai p value = 0,000. Rata-rata durasi tidur ibu hamil sebelum senam hamil adalah 6,9 jam, sedangkan rata-rata durasi tidur sesudah dilakukan senam hamil adalah 7,83 jam, nilai yang signifikan durasi tidur dengan nilai p value = 0,000. Rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum senam hamil adalah 1,53 sedangkan rata-rata nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil adalah 0,80 dan nilai yang signifikan nyeri punggung ibu hamil dengan nilai p value = 0,000. **Saran:** diharapkan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.

Kata Kunci: *Senam Hamil, Kecemasan, Durasi Tidur, Nyeri Punggung*

ABSTRACT

Background: During pregnancy, several changes occur in the anatomy and physiology of the mother's body. Along with these changes, there are also some inconveniences. Regular physical exercise can help release endorphins and enkephalin hormones which will inhibit painful stimulation due to discomfort during pregnancy and preparation for childbirth. **Objective:** to determine the effect of pregnancy exercise on anxiety levels, sleep duration and back pain in mothers during pregnancy at Posyandu UKL and TBB I. **Method:** The research design used in this study was a pre and post test without control group design, with a quasi approach experiment. This research was carried out at Posyandu Ulak Kerbau Lama and TBB I Ogan Ilir Regency. The time is November-December 2023. The sampling technique is purposive sampling with a total of 30 people in accordance with the inclusion criteria. Data analysis uses univariate and bivariate. **Result:** The research results show that the average anxiety of pregnant women before pregnancy exercise is 18.97, while the average anxiety of pregnant women after pregnancy exercise is 13.67, a significant value of anxiety for pregnant women with a p value = 0.000. The average sleep duration of pregnant women before pregnancy exercise is 6.9 hours, while the average sleep duration after pregnancy exercise is 7.83 hours, a significant value for sleep duration with a p value = 0.000. The average back pain for pregnant women before pregnancy exercise was 1.53, while the average back pain after pregnancy exercise was 0.80 and the significant value was for back pain for pregnant women with a p value = 0.000. **Suggestion:** It is hoped that by following pregnancy exercises regularly and intensively, pregnant women can maintain optimal health of their bodies and the fetus they are carrying.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Anxiety, Sleep Duration, Back Pain*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa istimewa yang dijalani oleh seorang wanita sebagai calon ibu. Kehidupan seorang wanita akan dipengaruhi adanya perubahan fisik, mental maupun sosial pada masa kehamilan. Selama kehamilan, adanya peningkatan kebutuhan fisik dan psikologis perlu diperhatikan agar kondisi kehamilan terjaga secara baik hingga persalinan. Asuhan kebidanan pada ibu hamil harus didasarkan pada bukti ilmiah (evidence based practice) yang terbukti lebih efektif dan efisien serta berfokus pada klien sehingga memberikan kepuasan bagi ibu hamil dan keluarganya (Fitriani et al. 2022).

Kehamilan dapat menimbulkan perasaan ketidaknyamanan. Pada trimester pertama sering terjadi *nausea*, kelelahan, perubahan nafsu makan, dan kepekaan emosional. Hal ini mencerminkan konflik dan depresi (Kasmiati, Purnamasari, and Ernawati 2023). Pada awal kehamilan, ibu mengalami kelelahan dan memerlukan lebih banyak tidur. Efek mengantuk disebabkan reaksi dari peningkatan hormon progesteron. Mual dan muntah yang berlebihan akan menambah rasa lelah dan tidur yang tidak lelap pada ibu hamil. Pada akhir trimester kedua, durasi tidur malam berkurang, dan ibu biasanya mulai mengeluh adanya gangguan tidur tersebut.

Pada trimester ketiga, hampir semua ibu hamil mengalami gangguan tidur (Fasiha, Widy Markosia Wabula 2022).

Kondisi tubuh ibu hamil akan semakin kuat dengan berolah raga. Olah raga yang dilakukan pada masa kehamilan dapat membantu mempersiapkan tubuh menghadapi kelahiran, secara bertahap memelihara dan melatih pikiran dan tubuh ibu sehingga dapat menghadapi persalinan dengan nyaman sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan lancar dan mudah. Olahraga selama hamil penting untuk melancarkan sirkulasi darah terutama pada ekstremitas bawah. Olahraga juga dapat meningkatkan kebugaran, menambah nafsu makan, memperbaiki pencernaan dan tidur lebih nyenyak. Menurut the *American College of Obstetricians & Gynaecologists* (ACOG), wanita hamil yang cukup nutrisi dapat melakukan olahraga 3-5x seminggu dengan lama latihan inti 15-60 menit sekali latihan. Olahraga hendaknya diawali dengan pemanasan selama 5-10 menit, kemudian latihan inti (15-60 menit) lalu diakhiri dengan pendinginan/*cool down* selama 5-10 menit. Apabila dijumpai komplikasi kehamilan seperti riwayat sering mengalami keguguran atau riwayat kelahiran prematur, kehamilan dengan perdarahan dan adanya pengeluaran cairan, serta hipertensi maka aktivitas fisik harus dikurangi (Fitriani et al. 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan fisik seperti senam hamil ataupun yoga dapat dilakukan selama tidak ada komplikasi kehamilan. Latihan fisik secara teratur dapat membantu melepaskan hormon endorfin dan enkefalin yang akan menghambat rangsangan nyeri akibat ketidaknyamanan selama kehamilan dan persiapan untuk melahirkan. Senam dan latihan yoga selama kehamilan meliputi relaksasi, latihan pernafasan panjang, dan meditasi dapat memacu peningkatan hormon endorfin untuk membantu ibu hamil rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul pada masa kehamilan maupun persalinan. Aktivitas fisik merangsang peningkatan pelepasan hormon enkefalin. Hormon ini bekerja bersama hormon endorfin untuk menekan transmisi rasa sakit. Saat melakukan senam hamil ibu juga mendapatkan informasi untuk mempersiapkan persalinan sehingga mengurangi rasa takut, kecemasan, dan rasa sakit (Fitriani et al. 2022).

Selain gangguan tidur, hal lain yang dirasakan oleh ibu hamil adalah kecemasan. Kecemasan adalah hal yang biasanya terjadi menjelang persalinan. Ibu hamil yang menantikan proses kelahiran pertama kali biasanya akan mulai gugup dan cemas. Hal ini antara lain disebabkan ibu memikirkan kemungkinan hal-hal yang

akan membahayakan proses kelahirannya. Tentu saja, apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka kondisi psikis ibu akan semakin memburuk, dapat sampai mengalami gangguan obsesif kompulsif. Untuk mengatasi kecemasan ini maka dibutuhkan dukungan dari orang terdekat (suami atau keluarga). Mendengar pengalaman yang menenangkan merupakan cara menghilangkan kecemasan yang efektif. Seringkali ibu yang akan melahirkan, justru terpapar oleh informasi yang semakin membuatnya khawatir (Nababan and Lolli 2021).

Hal lain yang dirasakan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Nyeri punggung semakin dirasakan saat trimester III. Hal ini terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Rasa nyeri dapat juga disebabkan oleh hormon rileksin yang mengendurkan sendi di antara tulang-tulang di daerah panggul. Kendurnya sendi-sendi ini dapat memengaruhi postur tubuh dan memicu nyeri punggung. Untuk mengatasi hal tersebut, ibu hamil dapat melakukan latihan panggul, seperti senam hamil, peregangan kaki secara rutin, atau senam kegel (Kasmiasi, Purnamasari, and Ernawati 2023).

Kehamilan mengakibatkan beberapa otot tubuh menjadi lemah. Oleh karena itu, kondisi ini perlu diperkuat dengan latihan.

Tanpa latihan ibu akan merasakan sakit dibagian tubuh lain. Misalnya, jika otot-otot perut kurang kuat maka otot pinggang harus bekerja ekstra untuk menahan tulang belakang. Olahraga perlu dilakukan untuk menyeimbangkan kekuatan otot-otot tubuh. Olahraga akan menjaga kelancaran kerja jantung dan peredaran darah. Dengan berolah raga, sirkulasi darah dalam tubuh berjalan lancar. Hal ini mengakibatkan tubuh lebih efisien memompa oksigen untuk memenuhi kebutuhan janin. Selain itu sirkulasi darah yang lancar akan mencegah terjadinya varises. Selain itu, olahraga juga akan membantu ibu untuk dapat berjalan tegak (Yuliarti and Nurheti 2010).

Penelitian Wahyuni dan Ni'mah (2013) menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga (nilai p 0,004). Hal ini disebabkan karena senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur bagi ibu hamil (Wahyuni and Ni'mah 2013).

Penelitian Rifai'e (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan kelompok kasus yang sebelumnya telah mengikuti senam hamil selama kehamilannya, dengan nilai median 24,22. Penelitian terdahulu ini menyimpulkan

bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil (nilai p 0,0001) (Rifai'e and Nuristiana. 2019).

Penelitian Siti Ni'amah (2020) dengan judul Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilaksanakan senam hamil rutin sebagian besar responden mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 16 responden (48,5%) sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 19 responden (57,6%). Uji statistik Chi-Square menunjukan P value = $0,029 < \alpha$ (0,050) sehingga H_a diterima. Kesimpulan; Ada hubungan senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Ni'amah 2020).

Penelitian Viona Pithaloka Maharditha, Yuniza, Murbiah (2020) dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Hasil: sebelum mengikuti senam hamil, ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk dan sedang setelah mengikuti senam hamil dengan teratur mengikuti gerakan yang diajarkan menunjukkan kualitas tidur ibu hamil yang meningkat menjadi baik. Ibu hamil yang

mengikuti senam hamil memiliki kualitas tidur lebih baik, artinya senam hamil memiliki terdapat kualitas tidur pada ibu hamil trimester III (Maharditha, Yuniza, and Murbiah 2020).

Penelitian Vina Dwi Wahyunita , Fasiha , Ulfatul Latifah , Sitti Sarifah Kutaromalus (2023) Pengaruh Senam Hamil, Modul dan Cara Tidur Yang Baik Terhadap Nyeri Punggung Pada kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang melakukan senam hamil, pemberian modul senam hamil dan posisi tidur yang baik rerata intensitas nyeri punggung lebih rendah (15,65) dari pada ibu hamil yang jalan pagi dan tidur biasa (45,37), serta ada perbedaan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil yang diberi modul, melakukan senam hamil dan cara tidur yang baik dibandingkan ibu hamil yang jalan pagi dan tidur biasa dengan selisih mean 4,94. Terdapat pengaruh senam hamil, pemberian modul dan cara tidur yang baik terhadap intensitas nyeri punggung pada kehamilan (Wahyunita et al. 2023).

Penelitian Ivanka Al Umamanir. F, Kiki Megasari (2023) dengan judul Senam Hamil Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil. Diperoleh hasil bahwa nyeri punggung yang dirasakan ibu sudah berkurang dari skala nilai 4 menjadi nilai 1 saat setelah mendapatkan terapi senam

hamil selama 4 kali asuhan (Umamanir and Megasari 2023).

Hasil studi pendahuluan didapatkan 30 ibu hamil di Posyandu Desa Ulak Kerbau Lama dan TBB 1 Kabupaten Ogan Ilir yang mengalami keluhan kecemasan, gangguan tidur, nyeri punggung, serta rasa ketidaknyamanan karena mual dan muntah. Hal ini menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan, durasi tidur, dan nyeri punggung ibu pada masa kehamilan di Posyandu Ulak Kerbau Lama dan TBB 1 Kabupaten Ogan Ilir.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre and post test without control group design*, dengan pendekatan *quasi experiment*. Penelitian ini telah mendapatkan Ijin penelitian Pimpinan Puskesmas Kerinjing. Penelitian bertempat di Posyandu Ulak Kerbau Lama dan TBB 1 Kabupaten Ogan Ilir. Pengambilan data akan dilaksanakan bulan November-Desember tahun 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta senam hamil di Posyandu Ulak Kerbau Lama dan posyandu TBB 1 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan kriteria:

Kriteria inklusi: usia kehamilan trimester I, II, atau III; mengalami gangguan tidur bukan karena menderita penyakit tertentu, gangguan tidur bukan karena mengkonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat mempengaruhi tidurnya; mengalami kecemasan atau ketidaknyamanan fisik dalam kehamilan; bersedia mengikuti senam hamil dalam satu minggu sampai selesai penelitian. Kriteria eksklusi: memiliki kontraindikasi untuk melakukan senam hamil, dan tidak rutin mengikuti senam hamil. Kriteria penguguran (*drop out*): tidak menyelesaikan program senam hamil, mengikuti program senam hamil tetapi tidak sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan.

Adapun Langkah-langkah pengumpulan data dilakukan dengan cara sampel akan diberikan perlakuan latihan berupa senam hamil secara rutin 2 kali dalam satu minggu, dengan durasi latihan selama 35 menit. Senam dilaksanakan selama 1 bulan. Senam hamil terdiri atas

beberapa tahap latihan. Mulai dari pemanasan selama 10 menit, latihan inti selama 10 menit, kemudian dilanjutkan dengan latihan pernafasan selama 10 menit dan terakhir pendinginan selama 5 menit. Sebelum diberikan perlakuan, sampel diberikan *pre-test*. Selanjutnya, setelah dilakukan perlakuan, dilakukan *post-test*. *Pre* dan *post-test* dilakukan untuk mengukur durasi tidur ibu hamil, kecemasan, dan nyeri punggung. Data Analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Paired Sample Statistic*.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Analisis ini untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoadmodjo,2018). Data univariat dalam penelitian ini adalah kecemasan dan durasi tidur ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukannya senam hamil. Adapun analisis univariat masing-masing variabel tersebut sebagai berikut:

Tabel 1.

Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Senam Hamil (N=30)				
Variabel	N	Mean	Min	Max
Kecemasan Sebelum Senam Hamil	30	18,97	9	27
Kecemasan Setelah senam Hamil		13,67	9	26

Berdasarkan tabel 1. hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum senam hamil adalah 18,97 dengan angka terendah 9 dan tertinggi 27,

sedangkan rata-rata kecemasan ibu hamil setelah senam hamil adalah 13,67 dengan angka terendah 9 dan tertinggi 26.

Tabel 2.

Rata-Rata Durasi Tidur Sebelum dan Setelah Senam Hamil (N=30)

Variabel	N	Mean	Min	Max
Durasi tidur Sebelum Senam Hamil	30	6,9	6	9
Durasi tidur Setelah senam Hamil		7,83	7	9

Berdasarkan tabel 2. hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi tidur ibu hamil sebelum senam hamil adalah 6,9 jam dengan angka terendah 6 jam dan tertinggi 9 jam, sedangkan rata-rata durasi tidur sesudah dilakukan senam hamil adalah 7,83 jam dengan angka terendah 7 jam dan tertinggi 9 jam.

Tabel 3.

Rata-Rata Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Senam Hamil (N=30)

Variabel	N	Mean	Min	Max
Nyeri punggung Sebelum Senam Hamil	30	1,53	0	2
Nyeri punggung Setelah senam Hamil		0,80	0	2

Berdasarkan tabel 3. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum senam hamil adalah 1,53 dengan angka terendah 0 dan tertinggi 2, sedangkan rata-rata nyeri pinggang sesudah dilakukan senam hamil adalah 0,80 dengan angka terendah 0 dan tertinggi 2.

Analisa Bivariat

Uji normalitas kolmogorov-smirnov karena data yang digunakan berjumlah 30 dengan dasar pengambilan keputusan nilai signifikasi (sig) >0,05 untuk data berdistribusi normal dan jika nilai signifikasi (sig) <0,05 untuk data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.

Uji normalitas Data

Kecemasan	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Cemas	.338	19	.000
Tidak Cemas	.401	11	.000

Dari tabel 4 uji normalitas data yang didapatkan nilai Sig. Tidak cemas adalah 0,000 dan nilai Sig. cemas adalah 0,000 maka nilai $P < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal.

Tabel 5.

Uji normalitas Data

Durasi Tidur	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Normal	.275	19	.001
Tidak Normal	.296	11	.008

Dari tabel 5 uji normalitas data yang tidak normal adalah 0,008 maka nilai didapatkan nilai Sig. Durasi Tidur Normal $P < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi adalah 0,001 dan nilai Sig. Durasi Tidur normal.

Tabel 6.
Uji normalitas Data

Nyeri Punggung	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Tidak Nyeri	.223	9	.200*
Nyeri	.243	21	.002

Dari uji normalitas yang didapatkan nilai adalah 0,002 maka nilai $P < 0,05$ sehingga Sig. Tidak nyeri adalah 0,200 dan nilai Sig. data tidak berdistribusi normal. nyeri

Tabel 7.
Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu

Kecemasan	Mean	Min	Max	<i>p</i> value
<i>Pre Test</i>	18,97	9	27	0,000
<i>Post Test</i>	13,67	9	26	

Dari tabel 4. Menunjukkan rerata nilai kecemasan sebelum diberikan senam hamil 18,97 sedangkan rerata setelah diberikan senam hamil 13,67 dengan nilai p value = 0,000. artinya ada perbedaan rerata nilai kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil.

Tabel 8.
Pengaruh Senam Hamil Terhadap Durasi Tidur

Durasi Tidur	Mean	Min	Max	<i>p</i> value
<i>Pre Test</i>	6,9	6	9	0,000
<i>Post Test</i>	7,83	7	9	

Dari tabel 5. Menunjukkan rerata nilai durasi tidur sebelum diberikan senam hamil 6,9 sedangkan rerata setelah diberikan senam hamil 7,83 dengan nilai p value = 0,000. artinya ada perbedaan rerata nilai durasi tidur sebelum dan sesudah diberikan senam hamil.

Tabel 9.
Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu

Nyeri Punggung	Mean	Min	Max	<i>p</i> value
<i>Pre Test</i>	1,53	0	2	0,000
<i>Post Test</i>	0,80	0	2	

Dari tabel 6. Menunjukkan rerata nilai nyeri punggung sebelum diberikan senam hamil 1,53 sedangkan rerata setelah diberikan senam hamil 0,80 dengan nilai p value = 0,000. artinya ada perbedaan rerata nilai nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan senam hamil.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum senam hamil adalah 18,97 dengan angka terendah 9 dan tertinggi 27, sedangkan rata-rata kecemasan ibu hamil setelah senam hamil adalah 13,67 dengan angka terendah 9 dan tertinggi 26. Hasil penelitian menunjukkan nilai yang signifikan antara kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil dengan nilai p value = 0,000.

Kecemasan adalah hal yang biasanya terjadi menjelang persalinan. Ibu hamil yang menantikan proses kelahiran pertama kali biasanya akan mulai gugup dan cemas. Ia tidak berhenti memikirkan hal-hal yang menurutnya berbahaya. Tentu saja, apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka kondisi psikis ibu tersebut akan semakin memburuk. Tidak menutup kemungkinan pula ia bisa sampai mengalami gangguan obsesif kompulsif. Untuk mengatasi kecemasan ini, maka dukungan dari orang terdekat (suami atau

keluarga) benar-benar dibutuhkan. Cara menghilangkan kecemasan ini efektif. Mendengar pengalaman yang menenangkan akan lebih baik, sebab bagaimana pun juga seringkali ibu yang akan melahirkan justru terpapar oleh informasi-informasi yang semakin membuatnya khawatir (Nababan and Lolli 2021).

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, perut kian membesar dan lain-lain. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal. Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, diupayakan dengan makan teratur, cukup istirahat dan olah tubuh sesuai takaran. Dengan tubuh bugar dan sehat, ibu hamil tetap dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari, menurunkan stres akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan (Prasetyo and Yudik 2008).

Olahraga secara umum memberi banyak manfaat bagi wanita hamil, diantaranya sebagai berikut Mengurangi stres Ibu hamil biasanya rentan terhadap

stres. Stres ini dikhawatirkan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur. Berolahraga akan memicu keluarnya hormon endorfin, yaitu hormon yang membuat Anda merasa senang atau bahagia (Prasetyo and Yudik 2008).

Sejalan dengan penelitian Nuristiana. Rifai'e (2019) yang berjudul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran. Hasil penelitian ada pengaruh senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran dengan nilai $P= 0,0001$ (Rifai'e and Nuristiana. 2019).

Asumsi dari peneliti tentang hasil penelitian adanya pengaruh senam hamil terhadap kecemasan karena adanya kepatuhan ibu hamil untuk melakukan gerakan senam hamil sesuai SOP dan instruksi dari bidan dan peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi tidur ibu hamil sebelum senam hamil adalah 6,9 jam dengan angka terendah 6 jam dan tertinggi 9 jam, sedangkan rata-rata durasi tidur sesudah dilakukan senam hamil adalah 7,83 jam dengan angka terendah 7 jam dan tertinggi 9 jam. Hasil penelitian menunjukkan nilai

yang signifikan antara durasi tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dengan nilai p value = 0,000.

Insomnia adalah masalah tidur yang mempengaruhi ibu hamil ketika mereka cemas atau memiliki banyak pikiran negatif tentang kehamilan mereka. Masalah tidur ini dapat diperburuk dengan menjadi terlalu gembira. Akibatnya, wajar bagi para ibu untuk menghindari situasi yang membuat mereka sangat stres. Ibu mungkin mengalami kesulitan tidur karena aktivitas janin di dalam rahim pada malam hari. Saat tidur, rasanya tidak nyaman. Ibu dapat menggunakan posisi miring saat tidur, mendukung ibu selama kehamilan trimester ketiga, mengarahkan keluarga untuk memberikan dukungan mental dan spiritual dalam persiapan persalinan, menganjurkan senam hamil, dan melakukan pijatan ringan pada bagian tubuh yang sakit seperti bagian dari pengobatan.

Tidur yang cukup akan membuat ibu hamil lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, janin yang dikandungnya pun akan tumbuh dengan sehat. Oleh karena itu, ibu hamil harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7-8 jam perhari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa

dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu hamil tidur hingga 9 jam perhari (Indivara 2009).

Tidur malam sedikitnya 6-7 jam, pada siang hari usahakan tidur/berbaring sedikitnya 1-2 jam. Usahakan kaki lebih tinggi dari perut (Kemenkes 2014).

Usahakan untuk cukup tidur selama kehamilan. Tubuh saat hamil bekerja lebih keras untuk menyokong kehidupan baru, yang menyebabkan kita merasa lebih lelah dibanding biasanya. Dan semakin besar kandungan, akan semakin kesulitan untuk menemukan posisi yang nyaman untuk tidur. Tidur menyamping dengan lutut menekuk bisa menjadi posisi tidur yang paling nyaman saat hamil. Posisi tidur seperti ini juga memperingan kerja jantung karena berat janin tidak menekan pembuluh darah besar yang membawa dari darah dan ke jantung dan kaki. Tidur menyamping juga dapat mencegah atau mengurangi pelebaran pembuluh darah, konstipasi, sembelit, dan kaki bengkak. Beberapa dokter menyarankan posisi tidur yang menyamping ke kiri. Karena organ hati berada di sebelah kanan perut, tidur menyamping ke kiri akan terhindar dari himpitan rahim terhadap organ hati. Posisi tidur menyamping ke kiri ini juga mengoptimalkan aliran darah menuju

placenta dan bayi (Prasetyo and Yudik 2008).

Sejalan dengan penelitian Wahyuni, Layinatun Ni'mah (2013) yang berjudul Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Hasil penelitian bahwa senam hamil berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,005$) Hal ini disebabkan oleh karena senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bias berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur bagi ibu hamil. Kesimpulan penelitian ini adalah senam hamil bermanfaat dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga (Wahyuni and Ni'mah 2013).

Asumsi dari peneliti tentang hasil penelitian adanya pengaruh senam hamil terhadap durasi tidur karena adanya kepatuhan ibu hamil untuk melakukan gerakan senam hamil sesuai SOP dan instruksi dari bidan dan peneliti.

Dari Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum senam hamil adalah 1,53 dengan angka terendah 0 dan tertinggi 2, sedangkan rata-rata nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil adalah 0,80 dengan angka terendah 0 dan tertinggi 2. Hasil penelitian menunjukkan nilai yang

signifikan antara nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil dengan nilai p value = 0,000.

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan selama kehamilan yang dirasakan oleh sebagian ibu hamil. Ibu hamil yang merasakan nyeri punggung dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup mereka. Nyeri punggung ini biasanya dimulai antara kehamilan pada minggu ke-20 dan minggu ke-28 kehamilan. Angka kejadian nyeri punggung ini berkisar 24% sampai 90% ibu hamil mengalami low back pain atau nyeri punggung. Berikut adalah hal-hal yang menjadi potensi penyebab sakit punggung atau ketidaknyamanan selama kehamilan: Peningkatan hormon-hormon yang dilepaskan selama kehamilan yang memungkinkan ligamen di daerah panggul melunak dan sendi menjadi longgar dalam persiapan untuk proses melahirkan, pergeseran sendi dan mengendurnya ligamen dapat memengaruhi punggung belakang, Perubahan pusat gravitasi ibu hamil dan sikap tubuhnya, perubahan ini dihasilkan oleh peningkatan berat karena pembesaran uterus dan pertumbuhan bayi, ibu hamil dengan berat badan berlebihan akan memiliki risiko untuk sakit punggung, Postur atau posisi tubuh yang buruk, berdiri berlebihan dan membungkuk dapat memicu atau meningkatkan rasa

sakit yang dialami pada punggung, Stres, biasanya terjadi ketika tubuh sedang lemah dan karena perubahan yang terjadi pada daerah panggul yang mengalami peningkatan sakit punggung selama kehamilan, Riwayat sakit punggung sebelum hamil. Asuhan yang dapat dilakukan oleh bidan adalah sebagai berikut: mengenalkan terapi nonfarmakologis seperti fisioterapi, pijat dan relaksasi, menganjurkan ibu hamil untuk melakukan olahraga selama hamil seperti senam hamil, senam bola, yoga ataupun pilates untuk melatih otot-otot tubuh, memberitahu ibu untuk menjaga posisi tubuh (body mechanic) (Firrahmawati et al. 2018).

Sejalan dengan penelitian Martinus Gonsianus Geta, Fransiska Yuniati Demang (2020) yang berjudul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. Hasil analisa data menggunakan paired t-test didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 (Geta and Demang 2020).

Asumsi dari peneliti tentang hasil penelitian adanya pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung karena adanya

kepatuhan ibu hamil untuk melakukan gerakan senam hamil sesuai SOP dan instruksi dari bidan dan peneliti.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai yang signifikan antara tingkat kecemasan, durasi

tidur dan nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil.

SARAN

Diharapkan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal

DAFTAR PUSTAKA

- Fasiha, Widy Markosia Wabula, Meryanna Rotua Simanjuntak. 2022. *Modul Senam Hamil*. Maluku: Penerbit Poltekkes Kemenkes.
- Firrahmawati et al. 2018. *Modul Konseling Kehamilan*. Surakarta: Penerbit muhammadiyah university press, cetakan ke-1.
- Fitriani, Aida et al. 2022. *Buku Ajar DIII Kehamilan Jilid II*. ed. Tim MCU Group. Jakarta: PT Mahakarya Citra Utama.
- Geta, Martinus Gonsianus, and Fransiska Yuniati Demang. 2020. “*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*.” volume: 5, Indivara. 2009. *The Mom’s Secret*. Yogyakarta: Pustaka Anggrek.
- Kasmiasi, Dian Purnamasari, and Ernawati. 2023. *Asuhan Kehamilan*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kemenkes, RI. 2014. *Peningkatan Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta: Promosi Kesehatan Kemnkes.
- Maharditha, Viona Pithaloka, Yuniza, and Murbiah. 2020. “*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimes*.” *Jurnal Kesehatan Madani Medika* Vol 11, No: 102–16.
- Nababan, and Lolli. 2021. *Modul Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, & Nifas*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti.
- Ni’amah, Siti. 2020. “*Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati*.” *TSJKeB_Jurnal* Vol.5 No.1.
- Prasetyo, and Yudik. 2008. *Olahraga Bagi Wanita Hamil*.
- Rifai’e, and Nuristiana. 2019. “*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran*.”

Umamanir, Ivanka Al, and Kiki Megasari. 2023. “*Senam Hamil Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil.*” *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)* Vol 1.

Wahyuni, and Layinatun Ni'mah. 2013. “*Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil.*” 8 (2): 145–52.

Wahyunita, Vina Dwi, Fasiha, Ulfatul Latifah, and Sitti Sarifah Kutaromalus. 2023. “*Pengaruh Senam Hamil, Modul Dan Cara Tidur Yang Baik Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan.*” *Journal Research Midwifery Politeknik* Volume 13.

Yuliarti, and Nurheti. 2010. *Panduan Lengkap Olah Raga Bagi Wanita Hamil Dan Menyusui*. Yogyakarta: Penerbit Andi.