

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KUALITAS TIDUR IBU
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDAR KHALIPAH
KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025**

Safira Rahmi¹, Samsider Sitorus², Julietta Hutabarat³

¹²³Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

Jl. Jamin Ginting Km.13.5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: ¹safirarahmi1512@gmail.com

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PRENATAL EXERCISE AND SLEEP QUALITY
IN PREGNANT MOTHER IN THE WORKING AREA OF
BANDAR KHALIPAH HEALTH CENTER IN 2025**

ABSTRACT

Sleep quality issues are a common complaint among pregnant mother, especially in the second and third trimesters, which can affect the health of both the mother and the fetus. This study aimed to determine the relationship between prenatal exercise and sleep quality in pregnant women in the working area of the Bandar Khalipah Public Health Center, Deli Serdang Regency. The research method used was quantitative with a cross-sectional approach. The sample consisted of 42 pregnant mother selected using a purposive sampling technique. Data collection instruments included a questionnaire distributed before and after the prenatal exercise program. The data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square test. The results showed that the majority of respondents did not regularly perform prenatal exercise (69%) and had poor sleep quality (57.1%). The bivariate analysis results indicated a significant relationship between prenatal exercise and the sleep quality of pregnant mother ($p=0.007$). It can be concluded that prenatal exercise has a positive effect on improving the sleep quality of pregnant mother. Therefore, it is recommended that pregnant women regularly participate in prenatal exercise as a non-pharmacological effort to improve their sleep quality.

Keywords: Prenatal exercise, sleep quality, pregnant mother, pregnancy trimester.

ABSTRAK

Masalah kualitas tidur merupakan salah satu keluhan umum pada ibu hamil, terutama pada trimester II dan III, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 42 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang disebarakan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tidak rutin melakukan senam hamil (69%) dan mengalami kualitas tidur yang buruk (57,1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil dan kualitas tidur ibu hamil ($p = 0,007$). Dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil rutin mengikuti senam hamil sebagai upaya non-farmakologis untuk memperbaiki kualitas tidurnya.

Kata Kunci: Senam hamil, kualitas tidur, ibu hamil, trimester kehamilan.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, anatomis, hormonal, dan psikologis yang terjadi pada tubuh ibu sebagai bentuk adaptasi terhadap perkembangan janin. Perubahan tersebut dapat berdampak pada berbagai sistem tubuh seperti sistem pernapasan, kardiovaskular, muskuloskeletal, serta sistem saraf pusat yang berpengaruh terhadap pola tidur ibu hamil. Salah satu keluhan yang paling sering ditemui pada masa kehamilan adalah gangguan tidur, terutama pada trimester II dan III. Gangguan tidur ini berupa sulit tidur, sering terbangun malam hari, kualitas tidur yang buruk, dan rasa lelah pada siang hari¹. Kondisi tersebut, apabila berlangsung secara terus-menerus, dapat memengaruhi kualitas hidup ibu serta berdampak pada kesehatan janin karena kurangnya istirahat dapat meningkatkan hormon stres dan gangguan regulasi metabolisme tubuh.²

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023, diperkirakan sekitar 50–70% ibu hamil mengalami gangguan terkait kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur bukan hanya kasus individual, tetapi merupakan permasalahan kesehatan global yang membutuhkan perhatian. Di Indonesia gangguan tidur ibu hamil pada tahun 2020 prevalensinya sekitar 64% dengan 28% diantaranya ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 30% mengalami preeklamsia.³ Prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan dan dipengaruhi berbagai faktor seperti aktivitas fisik rendah, perubahan hormonal, kecemasan menjelang persalinan, dan ketidaknyamanan fisik.⁴ Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu ibu hamil mengatasi gangguan tidur melalui pendekatan yang aman, nonfarmakologis, dan sesuai dengan kondisi kehamilan.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan serangkaian latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu hamil yang bertujuan meningkatkan keseimbangan, memperkuat otot panggul, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kemampuan relaksasi, serta mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. Olahraga teratur pada ibu hamil dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan sebagai pengurang stres alami, meningkatkan aliran oksigen ke jaringan tubuh, serta menciptakan rasa nyaman sehingga mempermudah ibu mencapai tidur yang lebih dalam dan berkualitas.⁵

Sejumlah penelitian sebelumnya mendukung peran senam hamil dalam memperbaiki kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Riandini (2020) menemukan adanya hubungan signifikan antara senam hamil dan kenyamanan tidur ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,000$.⁶ Temuan serupa dilaporkan oleh Agustina (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur dengan hasil $p = 0,000$, yang berarti senam hamil memiliki dampak signifikan dalam membantu ibu hamil beristirahat dengan lebih baik.⁷ Selain itu, penelitian Anggraini (2021) menyatakan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil mengalami penurunan keluhan fisik seperti nyeri punggung bawah, sesak, dan kram kaki yang pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur.⁸

Namun, meskipun manfaat senam hamil telah banyak dilaporkan, masih ditemukan ibu hamil yang belum mengikuti kegiatan ini secara rutin. Hasil pengamatan awal pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil tidak mengikuti program senam hamil yang telah disediakan. Faktor penyebabnya antara lain kurangnya informasi mengenai manfaat senam hamil, keterbatasan waktu, kurangnya dukungan keluarga, serta belum terbiasanya ibu melakukan aktivitas fisik selama kehamilan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025.” Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan ibu hamil dan menjadi rekomendasi untuk penerapan senam hamil sebagai bagian dari program rutinitas *antenatal care*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–April 2025 di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang berada di wilayah kerja puskesmas tersebut. Sampel penelitian berjumlah 42 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam hamil, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah disusun dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung menggunakan lembar kuesioner yang berisi informasi mengenai praktik senam hamil dan kualitas tidur responden.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden, senam hamil, dan kualitas tidur. Analisis bivariat

dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dan kualitas tidur ibu hamil. Selain itu, dihitung pula *Risk Ratio* (RR) untuk mengetahui besar risiko kualitas tidur buruk pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Penelitian ini telah mendapat izin penelitian dari instansi terkait dan seluruh responden menyatakan kesediaannya dengan menandatangani lembar *informed consent*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan terhadap 42 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah. Analisis hasil penelitian meliputi distribusi senam hamil, kualitas tidur, serta hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Senam Hamil pada Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Melakukan senam hamil	13	31,0
Tidak melakukan senam hamil	29	69,0
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan senam hamil yaitu sebanyak 29 orang (69,0%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur seperti senam hamil belum rutin dilakukan oleh ibu hamil di wilayah penelitian meskipun telah menjadi salah satu bentuk edukasi dalam pelayanan antenatal care. Rendahnya partisipasi dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, motivasi, waktu, atau akses terhadap fasilitas pelaksanaan senam hamil.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	18	42,9
Kualitas tidur buruk	24	57,1
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 24 orang (57,1%). Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu keluhan umum yang dialami ibu hamil terutama pada trimester lanjut akibat perubahan fisiologis, emosional, dan hormonal.

Tabel 3. Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil

Senam Hamil	Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total	p-value	RR
Melakukan	10 (76,9%)	3 (23,1%)	13 (100%)	0,007	0,667
Tidak melakukan	8 (27,6%)	21 (72,4%)	29 (100%)		
Total	18 (42,9%)	24 (57,1%)	42 (100%)		

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa mayoritas responden yang melakukan senam hamil memiliki kualitas tidur yang baik (76,9%), sedangkan responden yang tidak melakukan senam hamil cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (72,4%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil.

Nilai *Risk Ratio* (RR) = 0,667 menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki risiko 1,5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan ibu hamil yang melakukan senam hamil secara rutin. Hal ini memperkuat bahwa senam hamil dapat menjadi metode nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil (p -value = 0,007). Temuan ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam hamil secara rutin cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan responden yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini terlihat jelas pada Tabel 3, dimana sebanyak 76,9% ibu hamil yang melakukan senam hamil memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 72,4% ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki kualitas tidur buruk. Perbandingan ini memperlihatkan adanya pengaruh positif aktivitas senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Secara fisiologis, senam hamil mampu meningkatkan kelenturan otot, sirkulasi darah, serta meningkatkan kapasitas pernapasan sehingga ibu dapat merasa lebih rileks dan nyaman, terutama saat beristirahat pada malam hari. Senam hamil dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang memicu pelepasan hormon endorfin, sehingga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan otot yang menjadi penyebab utama gangguan tidur pada ibu hamil. Selain itu, senam hamil juga membantu memperbaiki postur tubuh dan mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung belakang dan kram kaki, yang sering menjadi hambatan ibu untuk mencapai tidur yang berkualitas.⁹

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riandini (2020), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara senam hamil dan kenyamanan tidur pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,000$.⁶ Penelitian dari Agustina (2022) juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil mengalami peningkatan kualitas tidur dibandingkan yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan senam hamil ($p = 0,000$).⁷ Selain itu, penelitian Anggraini (2021) mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa senam hamil dapat mengurangi keluhan nyeri otot dan meningkatkan relaksasi sehingga membantu ibu hamil tidur lebih nyenyak.⁸

Nilai *Risk Ratio* (RR) sebesar 0,667 pada penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki risiko 1,5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan ibu hamil yang melakukan senam hamil. Angka ini memperlihatkan bahwa senam hamil memberikan kontribusi nyata terhadap pencegahan gangguan tidur selama kehamilan. Dengan demikian, senam hamil dapat dipandang sebagai salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif, aman, murah, serta mudah diakses oleh ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan ibu selama periode kehamilan.

Hasil penelitian ini juga menggambarkan pentingnya pemberian edukasi dan dukungan dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai manfaat senam hamil, karena sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak melakukan senam hamil secara rutin. Rendahnya partisipasi ini dapat disebabkan oleh kurangnya informasi, dukungan keluarga, atau tidak tersedianya waktu untuk mengikuti kegiatan senam hamil. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan promotif dan preventif melalui program antenatal care yang terstruktur untuk meningkatkan keterlibatan ibu hamil dalam kegiatan senam hamil. Dengan pelaksanaan senam hamil yang rutin dan terpantau, diharapkan ibu hamil dapat menikmati kualitas tidur yang lebih baik serta mempersiapkan diri menghadapi persalinan secara optimal.¹⁰

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 42 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil. Mayoritas responden yang tidak melakukan senam hamil mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan responden yang rutin melakukan senam hamil lebih banyak memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$) dengan risiko *Risk Ratio* (RR) = 0,667, yang berarti ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki risiko 1,5 kali lebih tinggi mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan yang rutin melakukannya. Dengan demikian, senam hamil terbukti menjadi salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

Saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Kesehatan (Puskesmas)

Diharapkan puskesmas dapat meningkatkan promosi kesehatan terkait manfaat senam hamil melalui penyuluhan, integrasi dalam program ANC, serta penyediaan jadwal pelaksanaan senam hamil secara berkala untuk meningkatkan partisipasi ibu hamil.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Bidan diharapkan dapat memberikan edukasi, motivasi, dan pendampingan kepada ibu hamil mengenai manfaat senam hamil, serta mendorong keterlibatan keluarga untuk mendukung pelaksanaannya.

3. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil dianjurkan mengikuti senam hamil secara rutin sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur, kesehatan fisik, serta kesiapan menghadapi proses persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan desain berbeda, ukuran sampel lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat kecemasan, asupan nutrisi, aktivitas fisik harian, dan posisi tidur untuk memperkuat hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13989>.
2. Irfan, A. (2022). The Effect Of Wudhu Therapy On Sleep Quality For Thirdtrimester Pregnant Woman. *Kusuma Husada University Of Surakarta*, 10(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
3. Patria, T. S., P, N. V. I., & Jona, R. N. (2024). *Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Dengan Minyak Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester II dan III*. 3.
4. Dwi Wahyunita, V., Anthonete Salakory, J., Anthoineta Sahertian, B., & Kemenkes Maluku, P. (2024). Pengaruh Senam Hamil, Pemberian Modul Senam Hamil dan Cara Tidur yang Baik Terhadap Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Saumlaki. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), 2024.
5. Lestari, W. O. S. W., Salim, I. L., Harnaningsi, Wahid, W. O. P. A., & Anwar, R. (2024). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. 9(2), 155–162
6. Riandini R. Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*. 2020; 8(1): 45-52.
7. Agustina S. Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Sukarame. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. 2022; 10(1): 30-38.
8. Anggraini M. Senam Hamil sebagai Intervensi Nonfarmakologis dalam Mengatasi Gangguan Tidur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2021; 6(1): 112-120.

9. Wirmayani, W., Simanullang, E., & Siahaan, P. Y. br. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan TM III Di PMB Wrima Deli Serdang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 33–38.
10. Suci, *, Syahputri, R., Su, S., Senam, P. P., Terhadap, H., Kecemasan, T., Kualitas, D., Ibu, T., Di Klinik, H., Salbiyana, P., Deli, K., Tahun, S., Rezeki, S., Sitepu, S., Hanako, V., Simanjuntak, M., Simanjuntak, M. D., Sari, S. N., Sembiring, M., ... Husada, M. (2023). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang Tahun 2023. *Journal-Stiayappimakassar.Ac.Id*, 1(6).