

## PENERAPAN SENAM TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS TANJUNG BALAI KARIMUN

<sup>1</sup>Nilma, <sup>2</sup>Yenni Aryaneta, <sup>3</sup>T.Marzila Fachnawal, <sup>4</sup>Miftahul Jannah

<sup>1</sup>nilmabaru@gmail.com, <sup>2</sup>yenni.aryaneta@univbatam.ac.id,

<sup>3</sup>tmarzilafahnawal@univbatam.ac.id, <sup>4</sup>miftahul@univbatam.ac.id

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Batam

### ABSTRACT

*According to the World Health Organization (WHO), the global prevalence of insomnia, which is a sleep disorder in pregnant women worldwide, is 41.8%. Pregnant women who have difficulty getting enough sleep can make the condition of pregnant women decrease, their concentration decreases, their bodies feel sore, they tire easily, they are not enthusiastic about working and they tend to be more emotional. Pregnancy exercise is one of the activities in health services during pregnancy. The aim of the study was to provide midwifery care to pregnant women for Mrs. E at 32 weeks of gestation with sleep pattern disturbance problems in her third trimester of pregnancy, by doing pregnancy exercises. This report method is a case study, data collection techniques with interviews, observation and documentation. Pregnancy exercise is carried out at least twice a week for 30 minutes. Pregnancy exercise will have a relaxing effect on pregnant women which can affect the improvement of sleep quality for pregnant women, thus causing pregnant women to have good sleep quality. For mothers, it is expected that physical exercise during pregnancy will provide many benefits, especially if pregnancy exercise is carried out regularly and on a scheduled basis, the effects of the pregnancy exercise will be felt on health, especially during pregnancy.*

---

**Keywords** : *Pregnancy Exercise, Sleep Quality, Trimester 3*

### PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai masa dimana terjadi perubahan yang dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Perubahan yang dramatis ini menyebabkan beberapa keluhan pada kehamilan (Ahmad, 2020).

Berbagai keluhan pada kehamilan khususnya kehamilan trimester III antara lain sesak napas, nyeri punggung bawah, ambeien, gangguan tidur, nyeri pada daerah panggul, pusing, kram perut, kram kaki, sering buang air kecil, dan kontraksi cemas. Salah satu keluhan

pada ibu hamil yang sering terjadi adalah gangguan tidur padahal kehamilannya normal (Sari and Yulviana 2021).

Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan atomis dan perubahan hormonal (Ilmu and Faletehan 2018). Pertumbuhan janin yang sudah sedemikian membesar dapat menekan kandung kemih ibu,

akibatnya kapasitas kandung kemih jadi terbatas sehingga ibu sering ingin buang air kecil, hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya (Ilmu and Faletahan, 2018).

Kualitas tidur merupakan ukuran di mana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang itu dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur (Sinta, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%.

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi sebanyak 64%. Ibu hamil yang kesulitan dalam pemenuhan tidur dapat membuat kondisi ibu hamil menjadi menurun, konsentrasi berkurang, badan terasa pegal, mudah lelah, tidak bersemangat bekerja dan cenderung lebih emosional (Sirait, dkk, 2022).

Ibu hamil yang kualitas tidurnya tidak terpenuhi akan mengakibatkan ketidaknyamanan dan tidak tercukupi kebutuhan istirahat dan tidur, permasalahan pada pertumbuhan dan perkembangan janin, selain itu sistem kekebalan tubuh ibu akan menurun. Aliran darah dari ibu ke janin mengalami puncaknya saat ibu tidur, ketika terjadi gangguan saat tidur menyebabkan pasokan oksigen

ke tubuh ibu berhenti sejenak, maka janin akan bereaksi dengan menurunkan ritme jantung dan asidosis yang dapat membahayakan janin. (Maharditha, dkk, 2020).

Upaya – upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain antara dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, olah raga dipagi hari seperti jalan-jalan pagi hari atau olahraga yang bersifat kelompok seperti senam hamil bisa dilakukan untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil bisa dilakukan secara rutin (Ilmu and Faletahan, 2018).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Ilmu and Faletahan, 2018).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan. Di Indonesia Kementerian Kesehatan mensyaratkan Standar Pelayanan Minimum yang berisi 14 Langkah Menuju Perlindungan Ibu secara Terpadu dan Paripurna. Maka dari itu, pada saat ANC (Antenatal Care) memberikan Antenatal Edukasi yang memasukkan senam hamil sebagai salah satu edukasi bagi ibu sebagai

bentuk Sayang Ibu dan bagian dari 14 langkah menuju perlindungan ibu secara terpadu dan paripurna (Maryunani,2011).

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil merupakan latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil maka otot-otot dindingnya akan semakin kuat dan keelastisitas otot dinding perut juga dapat meningkat (Eniyati & Rahayu, 2017).

Senam hamil yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan durasi tidur karena membuat rileks dan waktu tidur menjadi lebih panjang sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat (Yumna, 2020).

Berdasarkan hasil analisis penelitian terdahulu dikatakan bahwa dengan melakukan senam hamil dapat memberikan pengaruh yang positif terutama terhadap kualitas tidur ibu selama kehamilan Gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki yaitu menggerakkan telapak kaki ke depan dan ke belakang guna membantu sirkulasi vena. Peredaran darah yang lancar membuat ibu hamil menjadi rileks karena pasokan oksigen bertambah sehingga kualitas tidur menjadi baik dan ibu tidak mengeluh kesulitan tidur di malam hari (Sinaga, 2018).

Penelitian yang dilakukan Yunanda et al.,(2022) tentang

perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan senam hamil di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa mendapatkan hasil yaitu rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil adalah 88,9% sedangkan rata-rata kualitas tidur ibu hamil setelah melakukan senam hamil yaitu 66,7% dan  $P 0,000 = <0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Hung and Chiang 2017 menunjukkan bahwa 78-80% ibu hamil mengalami gangguan tidur, antara lain gangguan tidur nyenyak, penurunan total waktu tidur, kualitas tidur subjektif yang buruk, sering terbangun di malam hari, dan penurunan efikasi tidur. Gangguan tidur selama kehamilan dimulai selama trimester pertama dan menjadi lazim selama trimester ketiga. Faktor terkait termasuk perubahan fisiologis dan psikososial dan gaya hidup yang tidak sehat. Intervensi non-farmakologis memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada 70% hingga 80% pasien dengan insomnia, termasuk terapi musik, latihan aerobik, pijat, dan relaksasi otot progresif (Hung and Chiang 2017).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan terhadap dengan melakukan senam hamil diharapkan mampu untuk mengatasi dan mengurangi masalah gangguan pola tidur yang terjadi pada ibu hamil trimester III.

### TUJUAN PENELITIAN

Memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil Terhadap Ny.E Usia Kehamilan 32 Minggu dengan Masalah gangguan pola tidur Pada Kehamilannya di trimester III, dengan melakukan senam hamil dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP

### METODE PENELITIAN

Metode laporan ini adalah studi kasus dengan latar belakang asuhan kebidanan pada ibu hamil. Pengkajian dilakukan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun. Studi kasus dilakukan pada Ny E G3P2A0 usia kehamilan 32 minggu.

### Tehnik/ Cara Pengumpulan Data

#### 1. Wawancara

Wawancara dilakukan langsung kepada ibu dan suami pada kunjungan pertama kehamilan sebagai pengkajian data awal meliputi biodata, keluhan ibu, riwayat kesehatan ibu dan keluarga, riwayat haid, riwayat pernikahan, riwayat obstetri lalu dan sekarang, riwayat keluarga berencana, pola kebiasaan sehari-hari, serta riwayat psiko, sosial dan budaya.

#### 2. Observasi

Observasi dilakukan pada setiap kunjungan dalam bentuk pemeriksaan kepada ibu melalui inspeksi, palpasi, auskultasi, maupun perkusi serta pada kunjungan pertama kehamilan didukung dengan adanya pemeriksaan penunjang yaitu pemeriksaan laboratorium seperti

cek kadar Hb. Observasi juga dilakukan pada saat pasca persalinan.

#### 3. Studi Dokumentasi

Mendukung hasil pengamatan yang maksimal, maka peneliti menggunakan dokumen pendukung. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen pendukung ini berupa data yang diperoleh yang kartu ibu, dan Buku KIA ibu.

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, Alat-alat yang digunakan selama pengambilan kasus ini meliputi alat pemeriksaan fisik, buku KIA, dan lembar balik panduan senam hamil.

### HASIL PENELITIAN

#### Asuhan Kebidanan pada Ny E

Ny. E G3P2A0 Usia kehamilan 32 minggu datang ke puskesmas ingin melakukan pemeriksaan rutin. Ibu datang ingin melakukan pemeriksaan kehamilannya untuk mengetahui keadaan dirinya dan janinnya. Ibu mengeluhkan tidak bisa tidur pada siang hari dan sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali.

Hasil pemeriksaan didapatkan Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran composmentis, keadaan emosional stabil, tekanan darah ibu 130/80 mmHg, nadi: 80x/menit, suhu 36.50C, pernafasan: 24x/menit, sekarang: 60 kg, BB sebelum hamil 54 kg, TB: 157 cm, dan LILA: 28 cm.

Hasil pemeriksaan Palpasi, Leopold I : TFU 3 jari dibawah px,

pada bagian fundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong janin). Leopold II : Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang keras, memanjang seperti papan (punggung janin). Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas janin). Leopold III : Pada bagian terbawah perut ibu teraba satu bagian keras bulat, dan melenting (kepala janin). Kepala belum masuk PAP. Leopold IV : Konvergen. Pada pemeriksaan punggung didapatkan hasil punggung lordosis, ada nyeri ketuk pinggang. Ekstremitas atas dan bawah tidak terdapat oedema dan varises, reflek patella kiri dan kanan+/.

Asuhan yang di berikan dengan Memberikan penjelasan kepada ibu mengenai hasil pemeriksaan bahwa ibu dalam keadaan baik. Memberikan penjelasan pada ibu bahwa gangguan pola tidur pada ibu saat ini merupakan keluhan fisiologis yang biasa dialami wanita hamil trimester III dimana terjadi perubahan psikologis yang salah satu dampaknya ialah stress sehingga membuat otot tubuh menjadi menegang terutama otot pada jalan lahir.

Mengajarkan ibu senam hamil untuk mengurangi gangguan pola tidur yang dikarenakan terjadinya penegangan otot tubuh akibat stress yang terjadi pada ibu.

1. Gerakan pertama yaitu posisi berdiri dan tangan di pinggang gerakan leher ke kiri untuk meregangkan otot leher.
2. duduk dengan meluruskan kaki kemudian gerakkan punggung kaki kedepan dan kebelakang

secara bergantian.

3. Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan,lakukan kegel dan kaki yang ditekuk dorong ke arah depan atau diluruskan dan dilakukan secara bergantian.
4. Bersandar dengan bantal atau suami dengan posisi litotomi,tiup-tarik nafas-kempeskan perut,tutup mulut,tangan merangkul kaki sampai panggul terbuka lebar,mengedan-hembuskan nafas pendek pendek dan Lakukan selama 3 menit ketika persalinan (mengedan efektif).
5. Merangkak rileks,tengokkan kepala ke kanan dengan pandangan melihat kearah tulang ekor, kemudian bergantian tengok ke sebelah kiri.
6. Kontraksi-Relaksasi. Berbaring miring kiri dengan posisi tangan kiri diluruskan dibelakang badan,tangan kanan didepan wajah. Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki kanan dengan di ganjal bantal dibawah lutut, biarkan perut dalam keadaan rileks (apabila kurang nyaman,perut juga bisa diganjal bantal)

Memberikan pengetahuan tentang manfaat senam hamil yaitu meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, dapat meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot. Dan menganjurkan ibu agar melakukan senam hamil.

Menyarankan kepada ibu untuk mencari posisi tidur yang nyaman yakni dengan posisi menyamping kiri agar peredaran darah ibu juga menjadi lebih lancar serta apabila ibu

ingin tidur berbaring sebaiknya siapkan sandaran di punggung sehingga posisi tidur agak sedikit tegak atau setengah duduk.

Menganjurkan ibu agar memakan makanan yang sehat dan bergizi serta mengkonsumsi makanan yang mengandung serat seperti buah dan sayuran. Menjelaskan pada ibu tentang tanda-tanda bahaya pada kehamilan trimester III yaitu keluar darah dari kemaluan, bengkak pada kaki, tangan dan wajah, demam, air ketuban keluar sebelum waktunya dan gerakan bayi berkurang.

Menjelaskan pada ibu tentang tanda-tanda persalinan seperti keluar lendir bercampur darah dari kemaluan dan sakit perut menjalar ke pinggang yang teratur. Menganjurkan Untuk datang ke tenaga kesehatan apabila terdapat tanda-tanda dari persalinan

## PEMBAHASAN

Ibu hamil pada trimester III merasakan ketidaknyamanan yang lebih banyak karena semakin dekat dengan waktu melahirkan. perlu juga menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kehamilan supaya kehamilan berjalan lancar dan dapat melahirkan dengan sehat baik ibu maupun bayinya. Sering kita temui ibu hamil trimester III dengan berbagai keluhan seperti malam hari kaki kram, sering BAK, sulit tidur, oedema, sakit pinggang dan masih banyak keluhan yang lain (Afni and Dwienda, 2021).

Tanda-tanda kualitas tidur terganggu yaitu ibu hamil mengeluh sulit tidur, bangun terlalu pagi atau merasa tidak segar saat bangun tidur, perasaan tidak enak di kaki seperti

sensasi kram, geli, atau sakit dan bisa memburuk pada malam hari atau pada jam-jam sebelum tidur, sering buang air kecil adalah kondisi yang normal dialami ibu hamil. Namun, ketika kondisi ini sering terjadi di malam hari tentu menyebabkan ibu hamil sulit tidur (Widihastuti, 2019).

Ibu hamil yang kualitas tidurnya tidak terpenuhi akan mengakibatkan ketidaknyamanan dan tidak tercukupi kebutuhan istirahat dan tidur, permasalahan pada pertumbuhan dan perkembangan janin, selain itu sistem kekebalan tubuh ibu akan menurun. Aliran darah dari ibu ke janin mengalami puncaknya saat ibu tidur, ketika terjadi gangguan saat tidur menyebabkan pasokan oksigen ke tubuh ibu berhenti sejenak, maka janin akan bereaksi dengan menurunkan ritme jantung dan asidosis yang dapat membahayakan janin. Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan mengubah posisi tidur saat hamil, mengatur waktu tidur, dan melakukan senam hamil (Maharditha, dkk, 2020).

Senam hamil sebagai salah satu alternatif dan pelayanan prenatal yang dapat memutuskan siklus kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil ketika tidur ataupun untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil yang mengakibatkan penurunan durasi tidur ibu hamil (Wahyuni, 2013 dalam Herdiani, T. N., & Simatupang, A. U. (2019).

Senam hamil adalah cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh ibu hamil, keikutsertaan ibu dalam mengikuti senam hamil masih sedikit. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti tidak ada

dukungan dari suami, kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat dari senam hamil (Chomaria, 2012). Manfaat dari senam hamil adalah untuk perawatan tubuh sehingga dapat mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan pada postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna jika pelaksanaannya tidak dilakukan secara teratur dan intentif (Ainin *et al.*, 2016).

Menurut Musdalifah (2017) senam hamil diawali dengan gerakan pemanasan dalam latihan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah dan mengurangi adanya cedera atau luka. Menurut Herdiani (2019) ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan gerakan dan latihan yang sesuai dengan apa yang diajarkan, maka kualitas tidur yang semula buruk menjadi lebih baik.

Gerakan senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Salah satu gerakan senam hamil adalah gerakan relaksasi. Secara fisiologis latihan relaksasi pada senam hamil akan menimbulkan relaks yang melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat. Dimana salah satu fungsi saraf parasimpatis ini adalah menekan hormon adrenaline dan epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenaline atau norepinefrine (hormon rileks), sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks (Wulandari, 2017).

Senam Hamil dapat bermanfaat untuk meningkatkan

sirkulasi oksigen ke otot dan jaringan tubuh, serta memperlancar peredaran darah, adapun tujuan senam hamil untuk pembentukan sikap tubuh, merengangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik dan mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil (Faletehan 2018).

Senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik. Ibu hamil akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh (Maryunani, 2011).

Menurut teori senam hamil dilakukan minimal dua kali dalam seminggu selama 30 menit (Namuri, 2015). Penelitian yang dilakukan Alita, R.(2020). senam hamil dilakukan selama 15 menit dari penelitian ini rata-rata durasi tidur sebelum dilakukan senam hamil 4,3 setelah dilakukan senam hamil meningkat menjadi 5,7 dengan nilai  $p = 0,004$ , berarti ada peningkatan kualitas tidur karena senam hamil.

Hasil penelitian Dewi dan Nur (2018) menyebutkan terdapat penurunan skor nilai untuk penilaian kualitas tidur dimana dalam kuesioner PSQI apabila skor semakin rendah maka kualitas tidur semakin

baik, Berdasarkan hasil penelitian diatas gerakan senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Senam hamil memberikan manfaat untuk mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada trimester ketiga serta mengatasi keluhan yang mengakibatkan kualitas tidur terganggu seperti menyesuaikan tubuh agar dapat menopang berat badan yang terus bertambah selama kehamilan, mengatur sirkulasi pernapasan, membantu ibu hamil agar lebih rileks dan membantu bernapas dengan baik.

Penelitian Aliyah (2016) menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. Penelitian dilakukan pada 22 dan ibu hamil trimester II dan III dengan jumlah pertemuan adalah 6 kali pertemuan, 2 kali dalam seminggu. Penelitian ini juga menyatakan bahwa senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap durasi tidur bagi ibu hamil.

Ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan baik sesuai dengan gerakan dan latihan yang maksimal sesuai yang diajarkan akan mengalami kualitas tidur yang baik dimana pada setiap pertemuan kelas ibu hamil diberikan kesempatan untuk sharing keluhan yang dirasakan selama kehamilannya sehingga ibu hamil lebih terbuka dan dapat mengatasi keluhannya melalui saran dan solusi yang diberikan oleh bidan kepada ibu hamil tersebut. Setelah dilakukan senam hamil, keluhan-keluhan ibu dapat berkurang dikarenakan senam hamil dapat mempertahankan dan memperkuat

kelenturan otot-otot perut dan dasar panggul. Keluhan-keluhan yang berkurang pada ibu hamil dapat memperpanjang waktu tidur ibu hamil. Di dalam senam hamil juga terdapat gerakan yang mengajarkan ibu hamil untuk dapat tidur dengan posisi yang nyaman. Jika ibu hamil terbangun untuk ke kamar mandi, saat ingin tidur kembali ibu telah mengetahui cara tidur atau posisi tidur yang nyaman sehingga ibu dapat lebih mudah untuk langsung tidur. Ketika senam hamil secara teratur dilakukan maka terjadi peningkatan durasi tidur ibu hamil. Dengan dilakukannya senam hamil dapat membuat ibu hamil menjadi relaks sehingga waktu tidurnya menjadi lebih panjang. Gerakan senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Salah satu gerakan senam hamil adalah gerakan relaksasi. Secara fisiologis latihan relaksasi pada senam hamil akan menimbulkan relaksasi yang melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat. Di mana salah satu fungsi saraf parasimpatis ini adalah hormone adrenaline dan epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan sekresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks.

## **KESIMPULAN**

Pada tahap akhir dari pembuatan laporan praktik Asuhan kebidanan pada kehamilan dengan penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Tanjung Balai Karimun tahun 2023 ,

maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Data SOAP pada Asuhan kebidanan terkait asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan penerapan senam hamil untuk memperbaiki kualitas tidur ibu telah dilakukan.
2. Setelah dilakukan pengkajian sampai evaluasi kasus tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.
3. Senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik.

#### SARAN

1. Bagi penulis Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk melakukan asuhan kebidanan dengan menerapkan senam hamil untuk memperbaiki kualitas tidur ibu
2. Bagi ibu Diharapkan Latihan fisik selama hamil sangat banyak memberi manfaat apalagi senam hamil jika dilakukan secara rutin dan terjadwal maka akan sangat terasa sekali efek dari senam hamil tersebut terhadap kesehatan terutama selama kehamilan
3. Bagi Institusi pendidikan Diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan
4. Bagi tenaga kesehatan Diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas

pelayanan yang berkualitas dan penyediaan kelas prenatal berupa kelas senam hamil

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Dahro. 2020. *Psikologi Kebidanan, Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Afni, R., & Dwienda, O. (2021). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru. Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 11–16. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.11>
- Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., & Utami, R. (2022). Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi.
- Bayuana, A., Anjani, A. D., Nurul, D. L., Selawati, S., Saiâ, N., Susianti, R., & Anggraini, R. (2023). Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 26-36.
- Eniyati & Rahayu, D. 2017. “Sikap Ibu Hamil Dalam Menghadapi Ketidaknyamanan Kehamilan Di Puskesmas Piyunga Bantul Yogyakarta”. *Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu”* Volume 08
- Herdiani, T. N., & Simatupang, A. U. (2019). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas ratu agung kota bengkulu. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), 26-35.
- Hung, Hsuan-Man, and Hsiao-Ching Chiang. 2017. “Non-Pharmacological Interventions

- for Pregnancy-Related Sleep Disturbances.” *Pubmed* 64(1): 112–19.
- Maharditha, dkk. 2020. “Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. *Jurnal Kesehatan Madani Medika* Volume 11
- Maryunani, Anik,&Yetty, S. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: TIM
- Musdalifah. (2017). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Penderita Penyakit Jantung di Komunitas Peduli Jantung dan Pembuluh Darah Kota Malang. (<https://eprints.umm.ac.id/42065/>)
- Namuri, L. (2015). *Pilates untuk Kehamilan* (A.Wahyu (ed.)). Dian Rakyat.
- Ni'mah L. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *KEMAS J Kesehat Masy.* 2013;8(2).
- Sari, Intan Widya, and Rina Yulviana. 2021. “The Effectiveness of Pregnancy Exercises on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at the Pratama Arabih Clinic Pekanbaru.” *Journal of Midwifery and Nursing* 3(2).
- Sinta, L. EL.dkk. (2016). Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Pre Eklamsia.
- Sinaga, dkk. 2018. “Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pera Kecamatan Medan Tuntungan”. *Jurnal Kesehatan Medika* Volume
- Sirait., dkk. 2022. “Penerapan Pijat Kehamilan terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. *Jurnal Ayurveda Medistra* Volume 4
- Widihastuti, A. 2019. “The Relationship Of Anxiety Level With Sleep Quality Of Third Trimester Pregnant Woman In Working Area Of Puskesmas Handapherang Year 2018”. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan* Volume 6
- Yang, S. Y., Lan, S. J., Yen, Y. Y., Hsieh, Y. P., Kung, P. T., & Lan, S. H. 2020. Effects of Exercise on Sleep Quality in Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Asian Nursing Research*, 14(1): 1–10.
- Yumna, Qonitatul. 2020. “Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada usia kehamilan 30 minggu di wilayah kerja Puskesmas Batu dan Junrejo”, <http://etheses.uin-malang.ac.id>
- Yunanda, F., Lumbanraja, S., & Panjaitan, I. M. (2022). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. *MIRACLE Journal*, 2(1), 128–137.
- Elyana, E. (2021). *Pengaruh Kualitas Produk, Kepercayaan, Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pakaian Secara Online Di Kota Batam* (Doctoral dissertation, Prodi Manajemen).

- Usvita, M., Desda, M. M., Saununu, S. J., Indrawan, M. G., Herlina, H., Raymond, R., ... & Eka, A. P. B. (2023). *Manajemen Pemasaran E-Commerce*. CV. Gita Lentera.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Suku Bunga Sertifikat Bank Indonesia dan Nilai Kurs Terhadap Risiko Sitematik Saham Perusahaan Sektor Keuangan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 78-87.
- Mardika, N. H., & Raymond, R. (2018, October). Analisis Persepsi Masyarakat Dalam Memilih Perbankan Syariah Di Kota Batam. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (No. 1, pp. 115-120).
- Maslan, A., Elisa, E., & Raymond, R. (2019). Pembuatan Media Promosi Berbasis Web, Sistem Administrasi, dan Manajemen Pemasaran pada Mitra Kelompok Usaha Bersama (KUB) Nelayan di Kelurahan Pulau Temoyong, Batam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 491-500.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). pelatihan pencatatan biaya bahan baku untuk meningkatkan kinerja keuangan umkm ikan hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja

- karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- UPB, J. I. M. (2017). Pengaruh Likuiditas Dan Solvabilitas Terhadap Profitabilitas Pada PT Indosat Tbk. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 5(1), 110-118.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Konsumen pada Produk Kosmetik di Kota Batam. *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(2), 121-128.
- Karnadi, V., & Siregar, D. L. (2022). Pembinaan studi kelayakan bisnis bagi anggota persatuan perantau sariak sungai abu (pessas) kota batam. *Puan indonesia*, 4(1), 111-118.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Rosiska, E., & Sibuea, T. H. (2022).
-

FAKTOR FAKTOR YANG  
MEMPENGARUHI  
PROFITABILITAS PADA  
PERUSAHAAN YANG  
TERDAFTAR DI BEI. *Zona  
Keuangan: Program Studi  
Akuntansi (S1) Universitas  
Batam, 12(3).*