



PENGARUH AKTIVITAS FISIK SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Aida Kusnaningsih¹, Natasya Aprilia Natasya Aprilia^{2*}, Marselinus Heriteluna³
^{1,2*,3}Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
aidakusnaningsih@gmail.com

Abstrak

Faktor yang memengaruhi kesehatan ibu hamil adalah kualitas tidur yang kurang. Gangguan tidur pada ibu hamil disebabkan oleh meningkatnya frekuensi berkemih, sesak nafas dan nyeri punggung. Untuk mengatasi keluhan tersebut diperlukan adanya aktivitas fisik pada ibu hamil berupa senam hamil dan yoga. Tujuan *literature review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur pada ibu hamil. Pencarian jurnal artikel yang digunakan dalam *Literature* ini berasal dari database *Google Scholar* dan *Research Gate*. Sepuluh artikel jurnal dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Berdasarkan 10 artikel penelitian yang dianalisis, aktivitas fisik senam hamil dan yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. *Literature review* ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara terbaik mencegah dan menangani masalah gangguan tidur pada saat masa kehamilan dengan melakukan senam hamil dan yoga hamil.

Kata Kunci: Ibu hamil, kualitas tidur, senam hamil, yoga hamil

Abstract

Factor that affect the health of pregnant women are poor sleep quality. Sleep disturbances in pregnant women are caused by increased frequency of urination, shortness of breath and back pain. To overcome these complaints, it is necessary to have physical activity for pregnant women in the form of pregnancy exercises and yoga. The purpose of this literature review is to determine the effect of pregnancy exercise and yoga on increasing sleep duration in pregnant women. The search for journal articles used in this Literature comes from the Google Scholar and Research Gate databases. Ten journal articles were selected based on predefined inclusion criteria. Based on 10 research articles analyzed, physical activity during pregnancy exercise and yoga affects the quality of sleep in pregnant women. This literature review is expected to be the basis for providing interventions to increase the knowledge of pregnant women about the best ways to prevent and deal with sleep disorders during pregnancy by doing pregnancy exercises and pregnancy yoga.

Keywords: *Pregnant women, sleep quality, pregnancy exercise, pregnancy yoga.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi dimulai dari masa pembuahan sampai kelahiran bayi. Kehamilan berlangsung selama sembilan bulan setelah bertemunya sel telur dan sel sperma (Fatimah, 2017). Semasa kehamilan terjadi perubahan baik fisik maupun psikologi pada ibu hamil. Bertambahnya usia kehamilan diikuti dengan bertambahnya ukuran janin di dalam rahim, memberikan efek seperti penekanan pada kandung kemih dan menyebabkan ibu sering berkemih. Frekuensi Berkemih yang sering di malam hari mengakibatkan ibu sering terbangun dan dapat mengalami gangguan tidur.

Gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Gangguan tidur pada ibu hamil harus dihindari karena kualitas tidur yang rendah berdampak pada kesehatan dan membuat ibu hamil mudah terserang penyakit. Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang dapat dengan mudah untuk memulai tidur dan durasi tidurnya yang cukup panjang sehingga saat bangun di pagi hari seseorang tersebut akan terlihat segar tanpa ada keluhan (Herdiani, 2019).

National Sleep Foundation (2017) menyebutkan bahwa sembilan dari sepuluh wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata sekitar tujuh dari sepuluh wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan wanita hamil di Indonesia sekitar 97% mengalami gangguan tidur. Penelitian Herdiani dan Simatupang (2019) pada 26 ibu hamil didapatkan hasil 22 orang (86,4%) mengalami kualitas tidur buruk.

Kesulitan atau gangguan tidur pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Bertambahnya usia kehamilan, janin yang semakin tumbuh dan bertambah besar memberikan efek kepada tubuh ibu seperti penekanan kandung kemih, nyeri punggung dan sesak napas. Penekanan kandung kemih mengakibatkan ibu sering berkemih. Nyeri punggung dapat disebabkan oleh beban tubuh ibu yang semakin berat dan sesak napas disebabkan pembesaran rahim yang menekan diafragma sehingga menghalangi jalan napas (Hutchison et al, 2012; Hutahaean, 2013).

janin. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur menurut Mirghaforvand et al (2017) akan sulit fokus terhadap suatu hal dan lambat menunjukkan respon terhadap suatu rangsangan. Selain itu menurut Wangen et al (2011), gangguan tidur juga dapat mengakibatkan persalinan lama. Okun, Schetter, dan Glynn (2011), gangguan tidur yang lama selama kehamilan mengakibatkan risiko BBLR, bayi lahir premature, dan sistem kekebalan tubuh yang kurang serta gangguan perkembangan janin.

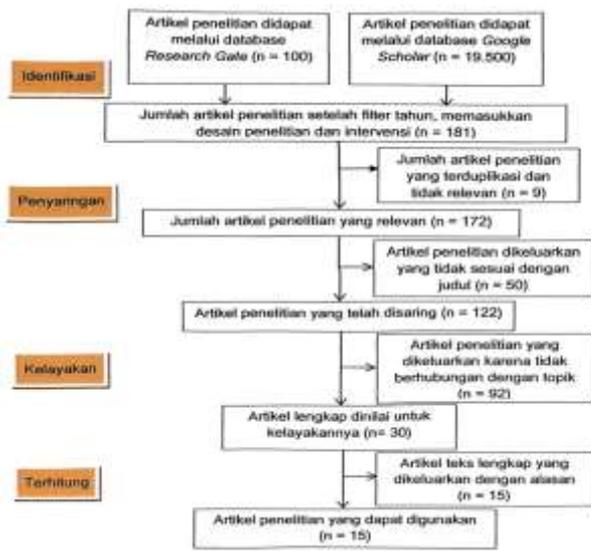
Gangguan tidur pada ibu hamil dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terarah. Aktivitas fisik menurut Kemenkes RI (2015) adalah gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi saat melakukannya. Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan bagi ibu hamil. Kegiatan olahraga yang dianjurkan bagi ibu hamil adalah senam hamil dan yoga. Senam hamil adalah serangkaian gerakan ringan yang dapat dilakukan selama kehamilan sedangkan yoga adalah kegiatan penggabungan antara olahraga dan latihan pernapasan yang bermanfaat untuk persiapan persalinan. Aktivitas senam hamil dan yoga jika dilakukan secara rutin akan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini secara literature review dan proses pencarian *literature* dilakukan pada bulan Januari-Februari 2021. Sumber data dalam *literature review* ini merupakan data-data dari peneliti terdahulu atau hasil-hasil penelitian terdahulu yang berasal dari artikel jurnal yang sesuai dengan tema atau topik yang telah ditentukan. Protokol penelitian menggunakan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyses checklist*). Database dalam pencarian literature menggunakan *Google Scholar* dan *Research Gate* untuk mendapatkan artikel sesuai dengan topik yang telah ditentukan. Pencarian literatur menggunakan kata kunci pengaruh OR akibat OR dampak, aktivitas fisik OR senam hamil OR senam yoga, kualitas tidur OR derajat tidur OR tingkat istirahat, ibu hamil OR wanita hamil. Kriteria inklusi dan eksklusi pada *literature review* ini menggunakan PICOS *framework* (*Population/problem, Intervention, Comparison, Outcome dan Study design*). Seleksi studi dan penilaian kualitas dilakukan untuk mengskrinning artikel yang tidak sesuai dengan tema *literature review*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencarian data artikel penelitian melalui database *Google Scholar* dan *Research Gate*. Kata kunci yang digunakan yaitu pengaruh aktivitas fisik senam hamil dan yoga terhadap kualitas tidur ibu Hamil, dan mendapatkan 19.600 artikel penelitian. Tahun publikasi difilter dari tahun 2017-2020 dan didapat sebanyak 15.733 artikel. Selanjutnya ditelaah dengan menggunakan kriteria inklusi menggunakan PICOS (*population: ibu hamil trimester III, intervention: aktivitas fisik yoga dan senam hamil, comparison: tidak ada, outcome: ada pengaruh aktivitas fisik senam hamil dan yoga terhadap kualitas tidur, study design: quasi eksperimen dan preeksperimental*), duplikasi, dan relevan dengan topik serta kelayakan. Hasil akhir pencarian didapat 15 artikel, dan 10 artikel dengan skor tertinggi yang dipilih untuk artikel literatur review, sebagaimana gambar dan tabel di bawah ini:



Gambar: Diagram alir berdasarkan Prisma

Tabel 1. Karakteristik Artikel Penelitian Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Tahun 2017-2020

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Hamdiah, Etty, dan Indarwati (2020)	Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III	Desain Quasi Eksperimen Sampel Variabel Instrumen Analisis 20 ibu hamil Senam Hamil, Durasi Tidur Kuesioner Uji Wilcoxon	Rerata durasi tidur kelompok intervensi dengan jumlah perlakuan 4 kali selama 1 bulan yang mengikutsertakan 10 orang ibu hamil yaitu 9,6 jam/hari. Rerata durasi tidur kelompok control pada 10 hamil yang tidak melakukan senam hamil 6,4 jam/hari. Kelompok intervensi nilai p value 0,005 dan kelompok control 0,157.
2	Marwiyah, dan Sufi (2018)	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan	Desain Quasi Eksperimen Sampel Variabel Instrumen 14 ibu hamil Senam Hamil, Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep	Rerata kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil 12,43 dan rerata setelah pemberian senam hamil sebanyak 6

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
3	Avifah, Gantini, dan Diana (2018)	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut Tahun 2018	Analisis Independen Desain Sampel Variabel Instrumen Analisis Quality Index (PSQI) Uji T Independen Pre-eksperimen 50 ibu hamil Senam Hamil, Kualitas Tidur Ibu Hamil Kuesioner Uji T-Test	kali pertemuan dalam 3 minggu mengalami penurunan sebesar 6,43 (p=0,000). Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur (p=0,000)
4	Herdiani, dan Simatupang (2019)	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu	Desain Sampel Variabel Instrumen Analisis Preekspere mental 26 ibu hamil Senam Hamil, Kualtias Tidur Kuesioner Uji Wilcoxon signed ranks test	Peningkatan rerata kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan senam hamil. Senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III (p=0,000)
5	Maulida, dan Nursanti (2019)	Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Mandiri Sumur Batu Jakarta Pusat Tahun 2019	Desain Sampel Variabel Instrumen Analisis Quasi Eksperimen 11 ibu hamil Senam Yoga, Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Uji T-Test	Ada perbedaan rerata sebelum dan sesudah pemberian senam yoga dengan selisih 4,33%.
6	Indrayani, dan Muhayah (2020)	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik	Desain Sampel Variabel Instrumen Analisis Preekspere mental 13 ibu hamil Prenatal Gentle Yoga, Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Uji Paired T-Test	Rerata kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan intervensi prenatal gentle yoga 8,92 dengan kualitas tidur terendah 6 dan tertinggi

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019		12. Rerata Kualitas tidur setelah intervensi 3,62, nilai terendah 3 dan tertinggi 5.
7	Irianto, Nufus, dan Dewi (2018)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pola Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III	Desain Sampel Variabel Instrumen Analisis	Preekspere mental 20 ibu hamil Senam Yoga, Pola Tidur SOP Senam Yoga, Lembar observasi Uji Wilxocon Signed Rank Test
8	Meilinda, & Ayani (2020)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III	Desain Sampel Variabel Instrumen Analisis	Quasi Eksperimen 10 Ibu Hamil Senam Yoga, Kualitas tidur Observasi Uji Non Parametrik
9	Rahayu, & Hastuti (2018)	Pengaruh keteraturan senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Gedangsewu Pare Kediri	Desain Sampel Variabel Instrumen Analisis	Praeksperimen 13 ibu hamil Keteraturan senam hamil, Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> Uji Wilxocon signed ranks test
10	Sari, & Kumorojati (2019)	Pengaruh Yoga Hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta	Desain Sampel Variabel Instrumen Analisis	Praeksperimen 34 ibu hamil, Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> Uji Wilxocon

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 10 artikel penelitian terdapat pengaruh antara senam hamil dan yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. Tiga artikel menjelaskan bahwa durasi tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil pada kategori sedang sedangkan setelah intervensi senam

hamil durasi tidur pada kategori baik. Dua artikel menunjukkan rata-rata ibu hamil yang diberikan intervensi senam hamil kualitas tidurnya meningkat dibandingkan ibu hamil yang tidak diberi intervensi. Tiga artikel menunjukkan rata-rata ibu hamil yang diberikan intervensi yoga, kualitas tidurnya meningkat daripada ibu hamil yang tidak diberi intervensi.

Ibu hamil membutuhkan waktu tidur selama 7-8 jam setiap hari, kurang dari waktu tersebut akan berdampak pada kesehatan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah dengan melakukan latihan senam hamil. Senam hamil merupakan aktivitas yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan diri, baik persiapan fisik maupun psikologis agar menjaga keadaan ibu dan bayi tetap sehat. Gerakan senam hamil membuat relaksasi yang dapat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, sehingga ibu hamil menjadi lebih tenang selama masa kehamilan yang membuat ibu hamil dapat tidur lebih nyaman dan meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil (Larasati, & Wibowo, 2012).

Penelitian Hamdiah, Triyana dan Indarwati (2020) dengan membagi responden ke dalam dua kelompok yaitu intervensi dan kontrol hasilnya menunjukkan bahwa ibu hamil kelompok intervensi yang diberikan perlakuan senam hamil sebanyak 4 kali selama satu minggu dengan durasi 60 menit terjadi peningkatan durasi tidur selama 3,7 jam/hari. Sedangkan pada ibu hamil kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam hamil terjadi peningkatan durasi tidur sebanyak 0,2 jam/hari. Ada perbedaan durasi tidur ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan durasi tidur. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Secara fisiologis keluhan tidur yang dialami ibu hamil disebabkan oleh pertumbuhan janin dan pergerakan janin yang dapat menekan kandung kemih sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil, beban tubuh yang semakin berat dapat merubah struktur tulang belakang sehingga ibu hamil merasakan ketidaknyamanan di daerah pinggang. Kondisi ini juga dapat mempengaruhi psikologis ibu hamil, terkadang perubahan fisik yang dialami dapat menimbulkan kecemasan, kekhawatiran saat menghadapi persalinan, hal ini yang terkadang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Pilliteri, 2010).

Teori tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marwiyah dan Sufi (2018) dimana ibu hamil di Desa Margaluyu mengatakan sering terbangun ditengah malam untuk ke kamar mandi, terasa nyeri saat tidur, tidak mampu bernapas dengan leluasa, cemas terhadap kondisi janin dan juga proses persalinan. Tidur malam yang terganggu pada malam hari menyebabkan pada siang hari ibu hamil sering

mengantuk hal ini juga di sampaikan oleh ibu hamil bahwa mereka tidak pernah melakukan senam hamil dan hanya melakukan jalan santai di pagi hari.

Ibu hamil yang sering mengalami keluhan seperti cemas menghadapi proses persalinan membuat ibu tidak bisa tidur siang maupun di malam hari. Berdasarkan teori Nabel (2015), bahwa cara terbaik untuk meningkatkan tidur yang baik dengan melakukan olahraga secara teratur. Jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Dalam gerakannya senam hamil akan memberikan efek relaksasi. Senam hamil dapat memutuskan siklus kecemasan sehingga pada malam hari rasa cemas yang dialami ibu hamil berkurang dan ibu bisa memulai tidur lebih awal.

Pada awal kehamilan, banyak wanita mengalami kelelahan dan memerlukan tidur yang lebih. Kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur ibu hamil. Kelelahan tingkat menengah membuat orang dapat tidur dengan nyenyak sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Asmadi, 2015). Biasanya ibu hamil mengalami kesulitan tidur malam maupun siang karena adanya perubahan bentuk tubuh. Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya (Pilliteri, 2010). Gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus. Salah satu cara untuk mengatasi kualitas tidur ibu hamil yang buruk yaitu dengan melakukan senam yoga. Senam yoga merupakan suatu gerakan relaksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran. Yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilan, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan (Indriati, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Maulidia dan Nursanti (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Klinik Mandiri Sumur Batu Jakarta Pusat. Hal ini ditunjukkan oleh data penelitian setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 3 kali dalam seminggu didapatkan hasil bahwa responden merasakan lebih mudah untuk memulai tidur. Hal ini karena keluhan-keluhan yang dirasakan seperti nyeri punggung, sesak serta ketidaknyamanan posisi saat tidur mulai berkurang.

Kualitas tidur ibu hamil yang buruk disebabkan oleh berbagai faktor, bisa dari faktor

fisiologis dan faktor psikologis. Biasanya ibu hamil mengalami perubahan hormon, stress, posisi tidur yang tidak nyaman yang disebabkan oleh pergerakan janin yang berlebihan, sering buang air kecil akibat penekanan yang terjadi pada kandung kemih dan sakit pada pinggang. Hal tersebut dikuatkan oleh penelitian Indrayani dan Muhayah (2020) terdapat 13 responden yang mengatakan bahwa sering mengalami keluhan-keluhan seperti terbangun ditengah malam, harus bangun untuk ke kamar mandi, tidak dapat bernafas dengan nyaman, dan nyeri punggung. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebelum di berikan intervensi prenatal gentle yoga seluruh ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk dan setelah di berikan intervensi prenatal gentle yoga sebanyak 2 kali didapatkan bahwa responden lebih mudah untuk memulai tidur karena keluhan yang dirasakan seperti tidak dapat bernafas dengan nyaman, nyeri punggung mulai berkurang karena gerakan prenatal gentle yoga bermanfaat mengurangi keluhan pada masa kehamilan, membuat tubuh, pikiran dan jiwa menjadi rileks dan tenang. Sehingga seluruh responden mengalami peningkatan kualitas tidur dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik.

Penelitian tersebut sejalan dengan teori ketidaknyamanan ibu hamil seperti sakit pada daerah tubuh belakang karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan kearah tulang belakang. Buang air kecil keluhan yang sering dirasakan saat kehamilan lanjut. Disebabkan oleh kandung kemih yang tertekan karena pembesaran rahim atau kepala bayi yang turun ke rongga panggul.

Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Senam yoga adalah salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Teknik senam yoga dapat mengendalikan pernapasan dan pikiran. Latihan ini menguatkan sistem pernapasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi dan menghilangkan kekacauan, dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh.

Manfaat nyata yang dapat dirasakan dari latihan yoga pada ibu hamil sangat banyak. Beberapa diantara manfaat nyata yoga yaitu berkurangnya kelelahan, pikiran dan emosi menjadi tenang sehingga yoga bisa membantu ibu hamil meningkatkan kualitas tidur (Worby, 2016).

SIMPULAN

Pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil dari 10 penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa senam hamil dan yoga memberikan banyak manfaat bagi wanita pada masa kehamilan. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur disebabkan oleh nyeri punggung, sering berkemih saat malam hari, kecemasan karena adanya perubahan

bentuk tubuh, dan kekhawatiran menghadapi proses persalinan. Perlu adanya intervensi untuk mencegah terjadinya gangguan tidur dan menangani masalah dari keluhan-keluhan yang dirasakan ibu hamil yaitu dengan melakukan senam hamil dan yoga. Gerakan senam hamil dan yoga membuat relaksasi yang dapat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental. Saat diberikannya perlakuan senam hamil dan yoga nilai selisih durasi tidur ibu hamil antara sebelum dan sesudah intervensi yaitu 2-3 jam/hari. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Avifah, K. Y., Gantini, D., dan Diana, H. (2018). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas sukamerang kabupaten garut tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*. 2(9).38-44. DOI: <https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.335>.
- Fatimah, N. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fernandez-Alfonson AM, Trabalon-Pastor M, et al. (2012). Factors related to insomnia and sleepiness in the late third trimester of pregnancy. *Arch Gynecol Obstet*; 286: 55–61.
- Hamdiah, ETTY, T., & Indarwati, N (2020). Senam hamil untuk meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*. 7(1).24-28. DOI: <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.329>.
- Hegard, H. K. (2010). Experience of physical activity during pregnancy in danish nulliparous women with a physically active life before pregnancy, a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10(33). doi: 10.1186/1471-2393-10-33
- 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 Vol*. 2(27).26-36.
- Hutahaean, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hutchison B.L., Stone P.R., Mccowan L.M., Stewart A.W., Thompson J.M., Mitchell E.A. (2012). A postal survey of maternal sleep in late pregnancy. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2012;12:144 doi: 10.1186/1471-2393-12-144.
- Indrayani, T., & Muhayah, A. (2020). Gentle yoga dengan peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester iii di klinik pratama ratna komala bekasi tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*. 4
- Irianto, G. P., Nufus, H., & Dewi, R. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pola Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1599/1/SKRIPSI%20GALUH.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Khumaira. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe Bandung: FKM-UNSIL
- Larasati dan Wibowo (2012). Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*. 1(1). 27.
- Maulidia, A. A., & Nursanti, I. (2019). *Pengaruh Pemberian Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Mandiri Sumur Batu Jakarta Pusat tahun 2019*. 1-10.
- Marwiyah, N., Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Falatehan Health Journal*. 5(3). 123-128. DOI: <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>.
- Mirghaforvand, M; Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S; Zarei, S; Effati- Daryanii, F; Sarand, F. Z. (2017). The relationship between depression and sleep quality among pregnant women in Tabriz-Iran. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*. <https://www.researchgate.net/publication/313792667>
- Meilinda, V., & Ayani, L. A. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III*. *Maternal Child Health Care Journal Vol*. 2(3). National Sleep Foundation. (2007). www.sleepfoundation.org/article/hottopics/sleeping-the-trimester-3rd-trimester.
- Okun, M. L., Schetter, C. D., & Glynn, L. M. (2011). Poor sleep quality is associated with preterm birth. *Sleep*. 34(11).1493-1498. doi: 10.5665/sleep.1384.
- Pilliteri, A. (2010). *Maternal & child health nursing: Care of the childbearing and childrearing famili* (6th ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

- Rahayu, D. T., & Hastuti, N. H. (2018). Pengaruh Keteraturan Senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di desa gedangsewu pare kediri.
- Renityas, N. N., Sari, L. T., & Wibisono, W. (2017). *Efektifitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III di Masyarakat Agriculture Traditional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. Jurnal Ners dan Kebidanan. 4(2)*.98-103.
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2019). *Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup.*
- Susanti, E., & Herdiana, D. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan. 10(3)*. 183-186. DOI: <http://dx.doi.org/10.35739/jk.v10i3.416>.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Wangel AM, Molin J, et al. (2011). Emergency cesarean sections can be predicted by markers of stress, worry and sleep disturbances in first-time mothers. *Acta Obstet Gynecol Scand*; 90: 238–244.
- Widianti, N. (2009). *Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Witari, N. D., & Widiani, N. A. (2020). *Pengaruh Intervensi Senam Hamil dalam Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Bali Medika Jurnal Vol. 7.*