

PENGARUH PILATES EXERCISE TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU PADA MASA POST PARTUM DI PUSKESMAS BINJAI SERBANGAN TAHUN 2024

Khairani¹, Maidina Putri², Wiwin Sintaniya³

Program Studi S1 Kebidanan Universitas Imelda Medan¹, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES AS SYIFA Kisaran², Program Studi Sarjana kebidanan STIKES AS SYIFA KISARAN³.

*Corresponding Author: Khairanif409@gmail.com

ABSTRAK

Periode nifas adalah fase transisi kritis yang menentukan efek kesehatan fisik dan mental seorang ibu. Masa ini ibu akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Pada masa *post partum* pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sangat dibutuhkan dan hal ini memiliki peranan penting bagi ibu dalam proses menyusui dan pemulihan kesehatan setelah hamil dan melahirkan. Latihan *pilates* telah terbukti secara bermakna mempunyai efek menguntungkan untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum pada ibu primipara. Tujuan Penelitian ini yaitu Untuk mengetahui Pengaruh pada *Pilates Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Ibu pada Masa *Post partum* di Puskesmas Binjai Serbangan Tahun 2024. Metode Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental pre-eksperimental* menggunakan *one group pre and posttest design without control*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *total sampling* yaitu ibu *post partum* di wilayah kerja Puskesmas Binjai Serbangan sebanyak 40 ibu *post partum*. Instrumen penelitian ini dengan menggunakan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk melihat kualitas tidur ibu pada *post partum* yang terdiri dari 6 pertanyaan untuk mengukur kualitas tidur seseorang. Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh pada *Pilates Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Ibu pada Masa *post partum* di Puskesmas Binjai Serbangan. Dari hasil analisis diperoleh kualitas tidur ibu masa *post partum* sebelum intervensi mengalami kualitas tidur yang kurang baik dan setelah diberikan intervensi menalami kualitas tidur jauh lebih baik. Kesimpulan Setelah diberikan tindakan Ada pengaruh *pilates exercise* terhadap kualitas tidur ibu masa nifas di Puskesmas Binjai Serbangan dengan $p = 0.000$ ($p < 0,05$).

Kata kunci : Ibu Postpartum , Kualitas Tidur, *Pilates Exercise*

ABSTRACT

The postpartum period is a critical transition phase that determines the effects of a mother's physical and mental health. During this period, the mother will experience many changes both physically and psychologically. During the postpartum period, the fulfillment of rest and sleep needs is very much needed and this plays an important role for mothers in the process of breastfeeding and recovering health after pregnancy and childbirth. Pilates exercise has been shown to have a significant beneficial effect on improving postpartum sleep quality in primiparous mothers. The purpose of this study was to determine the effect of Pilates Exercise on the quality of maternal sleep during the postpartum period at the Binjai Serbangan Health Center in 2024. This research method is a pre-experimental study using a one-group pre and posttest design without control. The sampling technique in this study used total sampling, namely postpartum mothers in the Binjai Serbangan Health Center work area as many as 40 postpartum mothers. The research instrument used the PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire to see the quality of maternal sleep in the postpartum which consists of 6 questions to measure a person's sleep quality. Based on the results of the study on the Effect of Pilates Exercise on the Quality of Sleep of Postpartum Mothers at the Binjai Serbangan Health Center. From the results of the analysis, it was obtained that the quality of sleep of postpartum mothers before the intervention experienced poor sleep quality and after the intervention experienced much better sleep quality. The conclusion After being given the action There is an effect of pilates exercise on the quality of sleep of postpartum mothers at the Binjai Serbangan Health Center with $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Keywords : Postpartum Mother, Sleep Quality, *Pilates Exercis*

PENDAHULUAN

Periode nifas adalah fase transisi kritis yang menentukan efek kesehatan fisik dan mental seorang ibu. Masa ini ibu akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan penatalaksanaan yang benar tidak menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis. Perubahan yang terlibat selama periode ini, termasuk perubahan hormon dan mulai dari tugas membesarkan bayi baru lahir, dapat menyebabkan ibu mengalami stres dan kelelahan (Varney, 2013).

Pada masa *postpartum* pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sangat dibutuhkan dan hal ini memiliki peranan penting bagi ibu dalam proses menyusui dan pemulihan kesehatan setelah hamil dan melahirkan. Minimal 8 jam sehari kebutuhan istirahat yang diperlukan bagi ibu menyusui, namun sering tidak terpenuhi. Suplai ASI menjadi berkurang, proses involusi uterus menjadi lambat dan menyebabkan ketidak mampuan merawat bayi merupakan dampak dari kurangnya istirahat dan tidur pada ibu *postpartum* (Wahyuni, 2022).

Karena sifat kurang tidur yang terus menerus yang akan terjadi setelah melahirkan, diperlukan sebuah intervensi berbasis rumah yang bisa dilakukan secara reguler guna meningkatkan kualitas tidur para ibu. Studi epidemiologi spektrum luas telah menyarankan latihan fisik sebagai intervensi non-medis untuk memperbaiki gangguan tidur yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas tidur (Drive & Taylor, 2000)

Latihan *pilates* telah terbukti secara bermakna mempunyai efek menguntungkan untuk meningkatkan kualitas tidur *postpartum* pada ibu primipara. Selain itu latihan *pilates* di rumah adalah metode yang efektif, sehat dan layak untuk mengurangi kelelahan *postpartum*. Latihan *pilates* baik dilakukan karena ekonomis, dapat dilakukan di rumah dan tidak mengganggu dalam merawat bayi. Mengurangi kelelahan yang berarti mengurangi risiko depresi, merupakan langkah yang efektif dalam mempromosikan kesehatan ibu dan bayi (Pascawati, 2021).

Latihan *pilates* telah terbukti secara bermakna mempunyai efek menguntungkan untuk meningkatkan kualitas tidur *postpartum* pada ibu primipara. Selain itu latihan *pilates* di rumah adalah metode yang efektif, sehat dan layak untuk mengurangi kelelahan *postpartum*. Latihan *pilates* baik dilakukan karena ekonomis, dapat dilakukan di rumah dan tidak mengganggu dalam merawat bayi. Mengurangi kelelahan yang berarti mengurangi risiko depresi, merupakan langkah yang efektif dalam mempromosikan kesehatan ibu dan bayi (Larun, 2019)

Menurut data organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2010 sampai 2015 menyebutkan bahwa dari 120 juta persalinan pertahun terdapat 90.000 ibu mengalami gangguan istirahat tidur. Sedangkan dari hasil Survei Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2015 menyebutkan bahwa sekitar 460/100.000 kelahiran hidup terdapat ibu yang mengalami gangguan istirahat tidur. Angka kejadian di Indonesia pada ibu yang mengalami *Postpartum blues* sebesar 50 sampai 70% (Qonita, Umalihayati dan Vega, 2021). Dikemukakan oleh Okun dan Lac (2023) prevalensi insomnia sebesar 20,4 % dan prevalensi kualitas tidur buruk sebesar 67,8 % pada 6 bulan pertama pascapersalinan. *Insomnia pasca persalinan* dan kualitas tidur yang buruk pada tingkat antar subjek dan dalam subjek cenderung secara unik memprediksi gejala depresi dan kecemasan yang lebih besar, bahkan setelah mengontrol karakteristik demografi, *insomnia prenatal*, dan kualitas tidur buruk *prenatal*. Tujuan Penelitian ini yaitu Untuk mengetahui Pengaruh pada *Pilates Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Ibu pada Masa Post partum di Puskesmas Binjai Serbangan Tahun 2024. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di Puskesmas Binjai Serbangan setelah dilakukan wawancara terdapat 10 ibu nifas yang belum pernah melakukan *pilates exercise* untuk mengatasi kesulitan tidur.

METODE

Metode Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* menggunakan *one group pre and posttest design without control*. (Notoadmojo, 2010) Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Binjai Serbangan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *total sampling* yaitu ibu *post partum* di wilayah kerja Puskesmas Binjai Serbangan sebanyak 40 ibu *post partum*. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independent yaitu *pilates exercise* dan variabel dependent yaitu kualitas tidur. Instrumen penelitian ini dengan menggunakan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk melihat kualitas tidur ibu pada *post partum* yang terdiri dari 6 pertanyaan untuk mengukur kualitas tidur seseorang. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan *editing, coding, Skoring, tabulating, Entering*. Kemudian di lanjutkan dengan analisa univariat dan bivariat untuk mendapatkan hubungan distribusi proporsi.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden di Puskesmas Binjai Serbangan Tahun 2024

Karakteristik Responden	N	%
Umur		
18-24 tahun	7	17,5
25-31 tahun	17	42,5
32-38 tahun	7	17,5
≥39 tahun	9	22,5
Jumlah	40	100,0
Pendidikan		
SMP	4	10
SMA	13	32,5
D3	18	45
S1	5	12,5
Jumlah	40	100,0

Hasil penelitian pada tabel 1 Mengenai karakteristik umur responden mayoritas adalah umur 25-31 tahun sebanyak 17 orang (42,5%) dan minoritas umur 18-24 tahun dan >39 tahun sebanyak 7 orang (17,5%). Berdasarkan pendidikan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 18 orang (45%) dan minoritas adalah berpendidikan SD sebanyak 4 orang (5%).

Analisi Univariat

Tabel 2 Distribusi Pre Pilates Exercise di Puskesmas Binjai Serbangan Tahun 2024

Karakteris	N	%
Kualitas Tidur Baik	2	5
Kualitas Tidur Buruk	38	95
Total	40	100

Hasil penelitian pada tabel 2 diketahui sebelum melakukan *pilates exercise* pada ibu *postpartum* mayoritas mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 38 responden (95%).

Tabel 3 Distribusi Post Pilates Exercise di Puskesmas Binjai Serbangan Tahun 2024

Karakteris	N	%
Kualitas Tidur Baik	36	90
Kualitas Tidur Buruk	4	10
Total	40	100

Hasil penelitian pada tabel 3 diketahui setelah melakukan *pilates exercise* pada ibu *postpartum* mayoritas mengalami kualitas tidur baik sebanyak 36 responden (90%).

Analisis Bivariat

Tabel 4 Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Kualitas Tidur di Puskesmas Binjai Serbangan Tahun 2024

No	Kualitas Tidur Ibu Nifas Fase Aktif	N	Mean	SD	Signifikan
1	Pre test sebelum intervensi	40	1.95	0.220	0,000
2	Pos test sesudah intervensi	40	1.10	0.303	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh *pilates exercise* terhadap kualitas tidur ibu masa nifas di Puskesmas Binjai Serbangan Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Binjai Serbangan mayoritas umur 25-31 tahun sebanyak 17 orang (42,5%) dan minoritas umur 18-24 tahun sebanyak 7 orang (17,5%). Menurut Kumba Dewi menjelaskan tentang umur adalah lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak lahir. Ibu yang berusia di atas 35 tahun lebih cenderung memiliki tidur yang terfragmentasi dan kesulitan untuk tertidur sekali dan tidur yang tidak terputus. Dengan demikian, saran yang relevan seperti pembentukan rutinitas pra-tidur yang menenangkan, menjaga jadwal tidur yang konsisten, dan tidak memaksa diri untuk kembali tidur mungkin bisa membantu (Wen et al, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Tsai & Thomas Tahun 2012 menemukan bahwa lebih dari 65% wanita yang lebih tua dari 35 tahun dan 41,3% wanita lebih muda dari 35 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasilnya konsisten dengan temuan dimana kualitas tidur yang buruk terbukti lazim diantara wanita pasca melahirkan.

Berdasarkan pendidikan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 18 orang (45%) dan minoritas adalah berpendidikan SD sebanyak 4 orang (5%). Pengertian pendidikan menurut George F. Kneller pendidikan memiliki arti luas dan sempit. Dalam arti luas, pendidikan diartikan sebagai tindakan atau pengalaman yang mempengaruhi perkembangan jiwa, watak, ataupun kemampuan fisik individu. Dalam arti sempit, pendidikan adalah suatu proses mentransformasikan pengetahuan, nilai-nilai, dan keterampilan dari generasi yang dilakukan oleh masyarakat melalui lembaga-lembaga pendidikan seperti sekolah, pendidikan tinggi atau lembaga lainnya (Tirtaraharja, 2021).

Hasil penelitian Purnama (2019) tingkat pendidikan mempengaruhi respon individu terhadap nyeri persalinan. Individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung mempersepsikan nyeri yang lebih berat. Hal ini dikarenakan pada orang yang berpendidikan tinggi dikaitkan dengan kemudahan akses hidup layak sehingga orang yang berpendidikan tinggi semakin tidak mentoleransi terhadap nyeri.

Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Kualitas Tidur di Puskesmas Binjai Serbangan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui sebelum melakukan pilates exercise pada ibu *postpartum* mayoritas mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 38 responden (95%). Beberapa penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa latihan pilates setelah terbukti sebagai metode yang baik untuk mempercepat penyembuhan setelah persalinan, meliputi kesehatan fisik dan mental dengan meningkatkan *fleksibilitas* tubuh, serta meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot. Selain itu kombinasi yoga dan latihan pilates menunjukkan hasil penurunan yang signifikan dari depresi nifas dan kelelahan (Haruna, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian tabel 3 diketahui setelah melakukan pilates exercise pada ibu *postpartum* mayoritas mengalami kualitas tidur baik sebanyak 36 responden (90%). Latihan *Pilates* tidak menimbulkan dalam efek samping atau hasil yang tidak diinginkan untuk ibu. Efek positif latihan fisik ini, yaitu memperkuat otot inti (yaitu perut, gluteal dan otot punggung) dan peningkatan *fleksibilitas* dan stabilitas, serta efek mental positif dari latihan ini, membuat ibu berguna dan praktis berarti untuk memulihkan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Latihan pilates yang rutin dilakukan dalam periode waktu tertentu bisa menimbulkan perubahan endokrin di tubuh yang mungkin mempengaruhi efek positif fungsi otak. Perubahan pada masa nifas dengan kadar progesteron yang mengalami penurunan, wanita bisa mengalami kualitas tidur yang buruk yang mempengaruhi kualitas hidup mereka selama periode *postpartum*. Latihan *pilates* secara rutin menyebabkan peningkatan serotonin otak akibat yang dapat dapat memengaruhi ritme jantung untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga kelelahan akan berkurang (Ashrafinia, 2014).

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh pilates exercise terhadap kualitas tidur ibu pada nifas di Puskesmas Binjai Serbangan Tahun 2024. Latihan fisik sebagai pelengkap pendekatan remediasi dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi masalah terkait tidur dengan mudah dan hemat biaya. Selama beberapa periode kritis kehidupan, seperti periode awal *pascapartum* terutama pada ibu *primigravida*, pelatihan fisik yang dilakukan di rumah untuk melatih fisik ibu dan fungsi keibuan dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu nifas (Tang et al, 2010). Latihan pilates, sebagai aktivitas fisik, telah terbukti memberikan efek menguntungkan pada fisik ibu nifas dan kesehatan mental melalui peningkatan kekuatan inti tubuh, mengurangi nyeri otot rangka dan meningkatkan sirkulasi peredaran darah. Latihan *pilates* direkomendasikan untuk mencegah ibu nifas mengalami masalah psikologis dan untuk memungkinkan ibu nifas merasa lebih baik. Ibu nifas bisa diberi dukungan melalui kunjungan rumah dan percakapan via telepon dan disarankan untuk membuat buku harian. Skor tes ibu nifas yang lebih tinggi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa kesehatan psikologisnya berada pada level yang bagus (Ozcan et al, 2020).

Studi *pilates* yang dilakukan oleh Ashrafinia pada tahun 2014 yang meneliti tentang kualitas tidur menunjukkan bahwa latihan *pilates* sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur selama periode nifas awal ibu *primipara* sehingga dapat mengurangi kelelahan ibu. Penelitian pada dua kelompok, kualitas tidur serupa antara dua kelompok sebelum intervensi pada 24 jam setelah melahirkan, delapan minggu setelah latihan *pilates*, kelompok intervensi memiliki peningkatan yang signifikan dalam subjective *sleep quality* ($p < 0,001$), *sleep latency* ($p < 0,001$), *daytime disfungsi* ($P < 0,001$), dan global score ($p < 0,001$) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sementara durasi tidur, efisiensi tidur kebiasaan dan gangguan tidur tidak berbeda secara signifikan antara kedua kelompok. Apabila ibu nifas mempunyai tidur yang berkualitas maka kelelahan akan berkurang (Ashrafinia, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh pada Pilates Exercise Terhadap Kualitas Tidur Ibu pada Masa Post partum di Puskesmas Binjai Serbangan. Dari hasil analisis diperoleh

kualitas tidur ibu masa post partum sebelum intervensi mengalami kualitas tidur yang kurang baik dan setelah diberikan intervensi mengalami kualitas tidur jauh lebih baik. Setelah diberikan tindakan Ada pengaruh *pilates exercise* terhadap kualitas tidur ibu masa nifas di Puskesmas Binjai Serbangan dengan $p = 0.000$ ($p < 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan penelitian ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu. Peneliti banyak menerima petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak yang bersifat moral maupun material.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashrafinia F, Mirmohammadali M, Rajabi H, et al. The effects of Pilates exercise on sleep quality in postpartum women. *J Bodyw Mov Ther.* 190-199.
- Driver, H. S., & Taylor, S. R. (2000). Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 4(4), 387–402. <https://doi.org/10.1053/smr.2000.0110>
- Haruna M, Watanabe E, Matsuzaki M, et al. (2013). The effects of an exercise program on health-related quality of life in postpartum mothers: A randomized controlled trial. *Health (Irvine Calif)*.
- Larun L, Brurberg KG, Odgaard-Jensen J, Price JR (2019). Exercise therapy for chronic fatigue syndrome. *Cochrane Database Syst Rev*.
- Ozcan, S., & Eryilmaz, G. (2020). Using Levine's conservation model in postpartum care: a randomized controlled trial. *Health Care for Women International*, 0(0), 1–21.
- Pascawati Riana, Yanti Yulidar, Purwaningsih Dewi. (2021). Pengaruh Pilates Terhadap Kelelahan Ibu Pada Masa Nifas.
- Tang, M. F., Liou, T. H., & Lin, C. C. (2010). Improving sleep quality for cancer patients: Benefits of a home-based exercise intervention. *Supportive Care in Cancer*.
- Tirtaraharja, Umar dan S.L.La Sulo. Pengantar Pendidikan .Jakarta: PT Rineka Cipta. 2021
- Tsai, S. Y., & Thomas, K. A. (2012). Sleep disturbances and depressive symptoms in healthy postpartum women: A pilot study *Research in Nursing and Health*, 35(3), 314–323.
- Varney, H. (2013). *Varney's Midwifery* (5th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Wahyuni, Sari V.K, and Khairani N. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan R Bukittinggi. *Jurnal Endurance* (1). 199-208.
- Wen, S. Y., Ko, Y. L., Jou, H. J., & Chien, L. Y. (2018). Sleep quality at 3 months postpartum considering maternal age: A comparative study. *Women and Birth*, 31(6)