

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mukti Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2025

Nicky Febriyana¹, Intan Sari², Reffi Dharmayanti³, Sedy Pratiwi Rahmadhani⁴

¹⁻⁴S1 Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

SUBMISSION TRACK

Received: January 20, 2026
Final Revision: February 16, 2026
Available Online: April 30, 2026

KEYWORDS

Pregnant Women in the Third Trimester, Prenatal Exercise

CORRESPONDENCE

E-mail: febriyananicky@gmail.com

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is often accompanied by various physiological and psychological changes that affect maternal comfort. During this phase, pregnant women commonly experience sleep disturbances caused by the increasing size of the fetus, lower back pain, frequent urination at night (nocturia), and anxiety in anticipation of childbirth. The researcher employed a quasi-experimental research method without a control group. The design used was the Wilcoxon test (Sugiyono, 2020). Meanwhile, according to Sugiyono (2019), a verificative study is research conducted on a specific population or sample to test a predetermined hypothesis. Based on statistical analysis using the Wilcoxon test, a p-value of 0.00 ($p < \alpha = 0.05$) was obtained, indicating a significant difference between sleep quality before and after participating in pregnancy exercise. Therefore, it can be concluded that pregnancy exercise has a significant effect on improving the sleep quality of third-trimester pregnant women at Karang Mukti Health Center in 2025. It is expected that the findings of this study can enrich the body of knowledge in the field of midwifery and maternal nursing and serve as a reference for academic activities such as teaching, community service, and further research. The university is also encouraged to motivate students to conduct evidence-based practice research to enhance the quality of education and scientific contributions in the field of maternal and child health.

I. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III sering kali disertai berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang berdampak terhadap kenyamanan ibu. Pada fase ini, ibu hamil umumnya mengalami kesulitan tidur yang disebabkan oleh ukuran janin yang semakin membesar, rasa nyeri di punggung bawah, sering buang air kecil pada malam hari (nocturia), serta kecemasan menjelang persalinan. Keluhan-keluhan ini jika tidak ditangani

dengan baik dapat menurunkan kualitas tidur ibu hamil dan memengaruhi kesehatan ibu maupun janin. (Bintara Indah & Widyastuti, 2021).

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III. Menurut data Indonesian Clinical Epidemiology Network (ICEN, 2024), sekitar 35,2% ibu hamil di Indonesia mengalami gangguan tidur sedang hingga berat, terutama pada usia kehamilan di atas 28 minggu. Gangguan ini berdampak buruk terhadap keseimbangan emosi,

meningkatnya tekanan darah, kelelahan fisik, serta menurunnya kesiapan menghadapi proses persalinan. Senam hamil merupakan suatu program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan (Said et al., 2022)

Menurut *World Health Organization* secara global prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Serta, menurut data hasil polling tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari, rata-rata 3 - 11 kali setiap malam (*National Sleep Foundation*, 2022).

Menurut Data dari *Indonesian Clinical Epidemiology Network (ICEN)* tahun 2024 menunjukkan bahwa lebih dari 35% ibu hamil di Indonesia mengalami gangguan tidur sedang hingga berat, terutama pada trimester ketiga. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan tepat dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti hipertensi kehamilan, depresi perinatal, kelelahan kronis, bahkan kelahiran premature (Muzayyana et al., 2024)

Menurut penelitian Jannatin Aliyah (2019) yang meneliti tentang Pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa tahun 2020, terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu. Penelitian Anggraini Weni (2023), mengenai perbedaan pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III pada tahun 2016. Hasil penelitian menyatakan ada

pengaruh senam hamil terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III yang ditunjukkan nilai $p = 0,010$. hamil dimana terjadi penurunan nilai kualitas tidur setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p = 0,001$ (Surya et al., 2024)

Penelitian yang dilakukan oleh Nila Marwiyah dan Fitria Sufi 2021. Metode yang digunakan adalah desain kuasi eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest tanpa kontrol, melibatkan 14 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan analisis menggunakan uji T dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil memiliki nilai rata-rata 12,43, sedangkan setelah pemberian senam hamil nilai rata-rata menjadi 6,43 ($p = 0,000$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III (Nila Marwiyah et al, 2021)

Penelitian ini dilakukan oleh Vanesha Sengke 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam hamil, 15 ibu hamil (93,8%) memiliki kualitas tidur kategori kurang baik, dan setelah pelaksanaan senam hamil, kualitas tidur kategori baik meningkat menjadi 14 responden (87,5%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III (Vanesha Sengke et al, 2022)

Pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan utama dalam penanganan gangguan tidur pada kehamilan. Salah satu intervensi yang direkomendasikan adalah senam hamil, yang terbukti dapat membantu meredakan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, dan memperbaiki kualitas tidur. Beberapa studi terbaru juga menunjukkan bahwa senam hamil dapat memberikan efek positif terhadap kestabilan emosi dan kesiapan ibu

menghadapi proses persalinan. (Mongi, 2022)

Namun, dalam kondisi tertentu, pemberian terapi farmakologis bisa dipertimbangkan dengan sangat hati-hati dan harus berdasarkan anjuran dokter. Obat-obatan yang tergolong aman pada kehamilan dan kadang digunakan untuk mengatasi gangguan tidur termasuk kategori B dari FDA (Food and Drug Administration), seperti diphenhydramine atau doxylamine, tetapi hanya boleh dikonsumsi dengan pengawasan medis yang. Penggunaan sembarangan tanpa pengawasan medis sangat tidak disarankan karena berisiko terhadap perkembangan janin ketat (Mongi, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara dengan Koordinator Puskesmas Karang Mukti pada bulan April 2025, diketahui bahwa puskesmas memiliki program kelas ibu hamil yang rutin dilaksanakan satu minggu sekali, dengan kegiatan berupa pemeriksaan kehamilan, penyuluhan, dan senam hamil. Selain itu, dilakukan survei awal terhadap 10 orang ibu hamil trimester III yang sedang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Karang

Mukti. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 7 orang (70%) tidak melakukan senam hamil, sementara 3 orang (30%) melakukan senam hamil. Ketika dilakukan survei mengenai kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil, diperoleh hasil bahwa 5 orang (71%) mengalami kualitas tidur yang buruk, dan 2 orang (29%) mengalami kualitas tidur yang baik. Sementara itu, dari 3 ibu hamil yang mengikuti senam hamil, sebanyak 2 orang (67%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan 1 orang (33%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada ibu yang mengalami kualitas tidur buruk, mereka mengeluhkan sering merasa lelah, tidak bersemangat, dan sering mengantuk saat melakukan aktivitas di siang hari. (Said et al., 2022)

Berdasarkan dari uraian data diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Karang Mukti Tahun 2025

II. METODE

Bentuk design yang digunakan adalah wilcoxon (Suigiyono, 2020) Seidangkan veirifikatif, meinuiruit Suigiyono (2019), adalah peineilitian yang dilakukan pada populasi atau sampell teirteintui uintuik meinguiji hipoteisis yang telah diteitapkan..

III. HASIL

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Sebelum Melakukan Senam Hamil

N	Kualitas Tidur	Frekue	Present
o		nsi	ase (%)
1	Sangat Baik (0-5)	0	0
2	Baik (6-10)	0	0
3	Cukup Buruk (11-15)	24	68,6
4	Buruk (>15)	11	31,4
	Total	35	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebelum melakukan senam hamil, sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur cukup buruk sebanyak 24 (68,6%), sedangkan 11 (31,4%) memiliki kualitas tidr buruk. Tidak ada responden yang memiliki kualitas tidur baik maupun sangat baik.

2. Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Sesudah Melakukan Senam Hamil

No	Kualitas Tidur	Frekue	Presenta
		nsi	se (%)
1	Sangat Baik (0-5)	0	0
2	Baik (6-10)	25	71,4
3	Cukup Buruk (11-15)	10	28,6
4	Buruk (>15)	0	0
	Total	35	100

Berdasarkan Tabel diatas, setelah melakukan senam hamil terlihat adanya

peningkatan pada ibu hamil, kualitas tidur baik sebanyak 25 (71,4%), sedangkan 10 (28,6%) masih berada pada kategori cukup buruk. Tidak ada responden yang termasuk kategori buruk maupun sangat buruk.

3. Durasi Tidur

No	Durasi Tidur	Persentase%
1	>7 jam	0
2	6-7 jam	0
3	5-6 jam	0
4	<5 jam	100

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebanyak 100% peserta memiliki durasi tidur kurang dari 5 jam, yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami waktu tidur yang sangat pendek dan berada di bawah rekomendasi durasi tidur yang sehat.

4 Durasi Tidur

No	Efisiensi Tidur	Persentase%
1	>85%	0%
2	75-84%	0%
3	65-74%	0%
4	65%	100%

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Sebanyak 100% peserta memiliki efisiensi tidur kurang dari 65%, yang menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami efisiensi tidur yang sangat rendah, jauh di bawah standar efisiensi tidur yang baik ($\geq 85\%$).

5 Gangguan Tidur

No	Gangguan Tidur	Persentase%
1	0-5	0%
2	6-10	0%
3	11-15	20%
4	>15	80%
Total		100%

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Sebanyak 80% peserta mengalami gangguan tidur dengan skor >15, yang menunjukkan tingkat gangguan tidur yang tinggi. Sementara itu, 11-15 peserta berada pada kategori gangguan tidur sedang (skor 6-10), dan tidak ada peserta yang berada pada kategori ringan atau tanpa gangguan tidur.

4. Penggunaan Obat Tidur

No	Penggunaan Obat Tidur	Persentase%
1	Tidak Pernah	100%
2	1x seminggu	0%
3	2x seminggu	0%
4	< 3x seminggu	0%

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebanyak 100% peserta tidak pernah menggunakan obat tidur, yang menunjukkan bahwa seluruh responden tidak mengandalkan obat-obatan dalam upaya memperbaiki kualitas tidurnya.

5. Uji Normalitas

Kualitas Tidur	Nilai p	Distribusi	Uji Statistik
Pre test	0,000	Tidak Normal	Non Parametrik
Post test	0,000	Tidak Normal	(Uji Wilcoxon)

Berdasarkan hasil uji normalitas data menunjukan nilai signifikasi ($p=0,000$) pada kualitas tidur pre dan post sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal oleh karena itu, digunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah senam hamil.

6. Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

	Mean	Minimum	Maksimum	Nilai p
Kualitas Tidur Sebelum Senam Hamil	2,17	1	3	0,000
Kualitas Tidur	3,49	3	4	0,000

Setelah Senam Hamil				
---------------------	--	--	--	--

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon, diperoleh nilai p value = 0,00, dengan nilai α = 0,05. Karena nilai $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Terapi Senam Hamil terhadap Peningkatan kualitas tidur pada Ibu Hamil trimester III di Puskesmas Karang Mukti Tahun 2025.

IV PEMBAHASAN

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil diketahui bahwa sebelum melakukan senam hamil, sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur cukup buruk sebanyak 24 (68,6%), sedangkan 11 (31,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Tidak ada responden yang memiliki kualitas tidur baik maupun sangat baik.

Kualitas tidur pada ibu hamil cenderung mengalami penurunan akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis selama kehamilan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah senam hamil. Senam hamil dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan merangsang produksi hormon endorfin yang berperan dalam relaksasi dan perasaan nyaman. Aktivitas fisik teratur, seperti senam hamil, juga diketahui mampu memperbaiki siklus tidur melalui peningkatan efisiensi tidur dan pengurangan gangguan tidur. Teori restoratif dari tidur menyatakan bahwa tidur yang berkualitas berfungsi memulihkan tubuh dari kelelahan fisik dan mental, serta mempersiapkan individu untuk aktivitas keesokan harinya. Senam hamil yang dilakukan secara rutin dapat mempercepat proses restoratif ini dengan membantu tubuh lebih rileks menjelang tidur.

Berdasarkan pandangan Mindell (2021) yang menyatakan penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam program senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan dengan menurunnya jumlah keluhan insomnia dan gangguan tidur lainnya.

Berdasarkan Hasil setelah melakukan senam hamil terlihat adanya peningkatan

pada ibu hamil, kualitas tidur baik sebanyak 25(71,4%), sedangkan 10 (28,6%) masih berada pada kategori cukup buruk. Tidak ada responden yang termasuk kategori buruk maupun sangat buruk.

Kualitas tidur Sebelum Pemberian Terapi Senam Hamil pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Karang Mukti Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi senam hamil pada ibu hamil trimester III memiliki nilai rata-rata sebesar 2.17.

Menurut teori fisiologis kehamilan, trimester III merupakan masa yang penuh tantangan bagi ibu hamil karena terjadinya perubahan signifikan pada tubuh, termasuk peningkatan berat badan janin, gangguan postur, dan tekanan pada organ tubuh. Hal ini sering menyebabkan ketidaknyamanan tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun, atau nyeri punggung. Menurut teori gangguan tidur yang dikemukakan oleh Smeltzer & Bare 2013, perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan, terutama pada trimester akhir, dapat menyebabkan gangguan tidur yang signifikan. Kualitas tidur yang buruk pada masa ini berdampak pada kesehatan fisik dan mental ibu, serta dapat memengaruhi pertumbuhan janin.

Penelitian oleh Mindell 2015, dalam jurnal Sleep Health, menyebutkan bahwa lebih dari 75% ibu hamil mengalami gangguan tidur pada trimester ketiga, yang mencakup insomnia, sering terbangun di malam hari, dan rasa tidak nyaman saat tidur, di mana gangguan ini dipicu oleh perubahan hormonal, kecemasan menjelang persalinan, serta faktor fisik seperti sering buang air kecil dan kram otot; selain itu, sebuah studi oleh Facco 2018 menunjukkan bahwa intervensi seperti senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan cara memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi stres, dan meningkatkan relaksasi otot, dan didukung pula oleh temuan Sedov 2021 yang mengungkap bahwa gangguan tidur selama kehamilan berkaitan erat dengan peningkatan risiko depresi prenatal, sehingga manajemen tidur menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil.

Menurut Asumsi Peneliti bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III cenderung

menurun secara signifikan akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami. Sebelum dilakukan intervensi senam hamil, ibu hamil berada dalam kondisi yang rentan mengalami gangguan tidur, ditandai dengan kualitas tidur yang buruk. Hal ini diasumsikan sebagai akibat dari ketidaknyamanan fisik, kecemasan menjelang persalinan, serta kurangnya aktivitas fisik yang mendukung relaksasi tubuh. Peneliti juga mengasumsikan bahwa tidak adanya intervensi khusus seperti olahraga atau teknik relaksasi menjadi salah satu faktor yang memperburuk kualitas tidur ibu hamil.

Kualitas tidur Sesudah Pemberian Terapi Senam Hamil pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Karang Mukti Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur sesudah dilakukan intervensi senam hamil pada ibu hamil trimester III memiliki nilai rata-rata sebesar 3,49.

Menurut teori relaksasi otot progresif dan fisiologi kehamilan, aktivitas fisik ringan seperti senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur dengan merangsang pelepasan hormon endorfin, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan kadar stres dan kecemasan. Hal ini sejalan dengan teori teknik relaksasi dan tidur sehat (*sleep hygiene*) yang menyebutkan bahwa olahraga teratur dengan intensitas ringan dapat membantu tubuh lebih rileks, sehingga mempermudah proses tidur dan meningkatkan durasi serta kualitas tidur.

Penelitian oleh Barakat et al. (2017) dalam *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine* menyatakan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil mengalami peningkatan kualitas tidur secara signifikan dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan aktivitas fisik. Senam hamil terbukti mampu menurunkan gangguan tidur, mempercepat waktu tidur, serta meningkatkan efisiensi tidur. Studi lain oleh Córdova 2019 menunjukkan bahwa olahraga teratur selama kehamilan dapat menurunkan gejala insomnia dan memperbaiki pola tidur, terutama pada trimester ketiga. Aktivitas seperti senam hamil tidak hanya membantu mengurangi ketegangan otot dan nyeri punggung, tetapi juga meningkatkan mood dan ketenangan yang berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik.

Menurut asumsi peneliti bahwa intervensi senam hamil berkontribusi secara

langsung dalam memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penurunan skor rata-rata kualitas tidur menjadi 1,3 setelah intervensi menunjukkan adanya perbaikan dari kategori buruk menjadi kategori sedang-nyenyak. Hal ini diasumsikan karena senam hamil membantu meredakan ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi, dan mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Peneliti juga mengasumsikan bahwa senam hamil sebagai bentuk intervensi non-farmakologis efektif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, termasuk dalam aspek tidur. Selain itu, diasumsikan bahwa responden yang mengikuti intervensi telah melakukannya secara teratur sesuai dengan panduan, sehingga efek positif dapat tercapai secara optimal.

Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Mukti Tahun 2025

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon, diperoleh nilai p value = 0,00, dengan nilai α = 0,05. Karena nilai $p < \alpha$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Terapi Senam Hamil terhadap Peningkatan kualitas tidur pada Ibu Hamil trimester III di Puskesmas Karang Mukti Tahun 2025.

Secara teoritis, senam hamil merupakan salah satu bentuk terapi fisik non-farmakologis yang dirancang untuk memberikan manfaat relaksasi, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas otot, serta memperlancar sirkulasi darah. Semua efek fisiologis ini berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur. Menurut teori relaksasi otot dan keseimbangan hormonal, aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan rileks. Teori ini mendukung bahwa senam hamil mampu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil, terutama pada trimester ketiga yang rentan mengalami gangguan tidur akibat ketidaknyamanan fisik.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Barakat 2017 yang menyatakan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil mengalami peningkatan signifikan dalam kualitas tidur dan penurunan gangguan tidur; selain itu, studi dari Córdova 2019 dalam *Journal of Sleep Research* menyimpulkan

bahwa latihan fisik teratur seperti senam hamil dapat memperbaiki siklus tidur, mempercepat waktu tidur, dan meningkatkan durasi tidur nyenyak; lebih lanjut, penelitian oleh Haakstad (2020) juga menunjukkan bahwa program latihan fisik khusus selama kehamilan berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur serta penurunan tingkat kelelahan dan stres pada ibu hamil, dan hasil-hasil ini selaras dengan temuan penelitian saat ini, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik (p value = 0,028 < α = 0,05) antara senam hamil dan peningkatan kualitas tidur.

Menurut Asumsi Peneliti bahwa senam hamil memiliki dampak yang nyata terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, terutama karena aktivitas ini melibatkan pernapasan teratur, peregangan otot, dan teknik relaksasi yang menenangkan. Dengan nilai signifikansi statistik yang diperoleh (p = 0,028), diasumsikan bahwa intervensi senam hamil benar-benar memengaruhi secara positif perubahan kualitas tidur responden. Peneliti juga mengasumsikan bahwa responden mengikuti program senam hamil sesuai prosedur dan secara konsisten, sehingga hasilnya mencerminkan efektivitas terapi tersebut secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penelitian menunjukkan bahwa sebelum senam hamil, kualitas tidur ibu hamil trimester III sebagian besar berada pada kategori cukup buruk hingga buruk. Setelah mengikuti senam hamil, kualitas tidur meningkat signifikan dengan mayoritas berada pada kategori baik. Uji Wilcoxon ($p=0,000$) menegaskan bahwa senam hamil berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Karang Mukti.

REFRENSI

- Andriani, A., Fitri, N. L., Sari, S. A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 46–54.
- Aprillia, Y. T., Mawarni, E. S., & Agustina, S. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 865–872. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.427>
- Ardilah, N. W., Setyaningsih, W., & Narulita, S. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal*, 1(3), 148–153.
- Bintara Indah, M. I., & Widyastuti, W. (2021). Literature Review: Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 791–798. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.753>
- Dyna, F., Veni Dayu Putri, M. Zul' Irfan, & Rika Bazri. (2023). Pengetahuan, Dukungan Tenaga Kesehatan Berhubungan Dengan Pemeriksaan Triple Eliminasi pada Ibu Hamil. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(2), 274–281. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i2.418>
- Fasiha, W. (2022). Modul Senam Hamil Page i. *Penerbit Poltekkes Kemenkes Maluku*, 31.
- Hastuty M; Syahda S; Riani. (2021). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Dan Faktor Risiko Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas 8*, 1796–1802.
- Kadek Sri Ariyanti, Made Dewi Sariyani, Siti Zakiah, & I Nyoman Dharma Wisnawa. (2022). Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1884>
- Kostania, G., Ahmad, A. L., & Yunita, S. (2020). Pengembangan Booklet Pranikah Sebagai Media Informasi Dalam Pelayanan Kesehatan Untuk Calon Pengantin. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 01. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.367>
- Kusumastuti, A., Sari, G. N., & Kehamilanku, B. (2022). *Tim Pengabmas Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III, mempersembahkan.*
- Lathifatun Nafsiyah, & Kamidah Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 145–157. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.324>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Mandella, W., Veronica, N., & Sari, L. L. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 33–42. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.148>
- Mauhidah, Diba, F., & Rahmawati. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap pada Masa Pandemi Covid-19 di Aceh. *Idea Nursing Journal*, XII(3), 62–69.
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.750>
- Mongi, T. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara. *J Kedokt Kom Tropik*. 2022;10(2):441-448 *, 10(2), 441–448.
- Mu'alimah, M., Tri Purnani, W., & Sunaningsih, S. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 31–37. <https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17932>
- Muzayyana, M., Alhidayah, A., Nurul Hikma Saleh, S., Agustin, A., Hamzah, S. R., & Dewi Supu, S. (2024). Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 1286–1293. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2942>

- Puadih, L. U., & Sutarno, M. (2023). Pengaruh Pemberiaan Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Pesantren Daarul Ahsan Jayanti Tangerang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3391–3402. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9382>
- Rinata, E., & Ardillah, F. R. (2017). Penanganan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil di BPM Nunik Kustantina Tulangan-Sidoarjo. *Umsida*, 1–8. <http://eprints.umsida.ac.id/265/>
- Rufaida, Z., Puji Lestari, S. W., & Susanti, I. Y. (2021). Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 3(1), 09. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v3i1.4344>
- Said, S. F., Sari, S. A., & Hasanah, U. (2022). Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 551–559. <http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/384>
- Samosir, K., Astriana, A., Parina, F., & Susilawati, S. (2024). The Effect Of Lavender Aromatherapy On Reducing The Frequency Of Emesis Gravidarum In First Trimester Pregnant Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(1), 104–110. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i1.11951>
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Solihah, E., Studi Kebidanan Karawang, P., & Kesehatan Kemenkes Bandung, P. (2023). Pemanfaatan Pelayanan Triple Eliminasi Dalam Deteksi Dini Risiko Infeksi HIV, Sifilis, Dan Hepatitis B Dari Ibu Ke Anak. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 144–153. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/2175>
- Sulastri, ., Susilaningsih, E. Z., Hakim, L., & Rahmawati, D. M. (2018). Identifikasi dan Analisis Hasil Pemeriksaan Hematologi pada Pasangan Infertil. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 111. <https://doi.org/10.26576/profesi.262>
- Surya, E., Sulistiawati, Y., Agustina, R., Fitriyasih, H., & Eliyawati, H. D. (2024). Penerapan Senam Hamil Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 252–259. <https://doi.org/10.52657/jik.v13i2.2426>
- Yuliana, E., & Windyarti, M. L. N. Z. (2022). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity of Care) dengan Emesis Gravidarum di Klinik Esti Husada Kota Semarang. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 2(3), 495–505. <https://doi.org/10.33379/icom.v2i3.1738>
- Yuniarti, Y., & Eliana, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1), 9–17. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i1.499>
- Zaini Miftach. (2018). *KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CUGUNG LALANG QUALITY*. 12(1), 53–54.