

Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang Tahun 2023

¹Suci Rezeki Syahputri Sitepu, ²Vitalia Hanako Murni Simanjuntak, ³Markus Doddy Simanjuntak, ⁴Sonia Novita Sari, ⁵Mediana Sembiring

¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada
Korespondensi penulis: Su.ci.syah.25@gmail.com

Abstract. Indonesia's exclusive breastfeeding coverage is still far from the national target of 80%. The results of the 2013 Indonesian Health Demographic Survey (SDKI) showed that coverage of exclusive breastfeeding for babies 0-6 months was only 42%. This research used a praexperiment (an experimental activity that aims to determine the effect that arises as a result of certain treatment) using a one group pretest-posttest design, to see the effect of oxytocin massage on the smooth flow of breast milk at the Roslena Clinic Medan Johor. The conclusion is that there is an effect of Oxytocin Massage on the smooth flow of breast milk at the Roslena Clinic Medan Johor. It is hoped that Roslena Clinic Medan Johor will increase the implementation of oxytocin massage to prevent babies from not sleeping peacefully for 3-4 hours due to irregular milk production in breastfeeding mothers.

Keywords: Oxytocin Massage, Smoothness of breast milk

Abstrak. Indonesia mempunyai cakupan pemberian ASI eksklusif masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Hasil survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2013 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif bayi 0- 6 bulan hanya sebesar 42%. Penelitian ini menggunakan praexperiment (kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul sebagai akibat adanya perlakuan tertentu) dengan menggunakan one group spretest-posttest design, untuk melihat adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI di Klinik Roslena Medan Johor. Kesimpulannya adalah terdapat Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran ASI di Klinik Roslena Medan Johor. Diharapkan Klinik Roslena Medan Johor meningkatkan pelaksanaan pijat oksitosin untuk mencegah terjadinya bayi tidak tertidur dengan tenang selama 3-4 jam akibat ketidaklancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

Kata kunci: Pijat Oksitosin, Kelacaran ASI

LATAR BELAKANG

Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil adalah berupa ketidakteraturan dalam tidurnya, sering terbangun tengah malam untuk berkemih dan pergerakan janin yang aktif (Irianti, 2013). Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh pembesaran rahim yang menyebabkan sesak napas, sering buang air kecil, dan nyeri punggung (Ozkan, 2018).

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III ini seringkali terabaikan oleh tenaga kesehatan, kebanyakan tenaga kesehatan hanya terfokus pada pengurangan keluhan fisik seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, sesak napas dan lain-lain. Gangguan tidur pada ibu hamil tersebut jika tidak diatasi juga memiliki dampak bagi kesehatan ibu dan janin. Masalah yang sering muncul pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur yaitu depresi dan stres yang dapat berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin

mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif (Wahyuni, 2013).

Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk pada kehamilan memiliki dampak negatif pada persalinan dan kesehatan janin. Di indikasi bahwa ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk akan cenderung bersalin dengan operasi caesar, atau akan mengalami persalinan lama jika ibu bersalin normal. Efek pada janin yaitu bayi dengan skor APGAR yang rendah dan berat badan lahir rendah, selain itu gangguan tidur pada ibu hamil akan memicu depresi post partum (Ozkan, 2018).

Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya 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 (Wibowo & Larasati, 2012).

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. (Widianti, 2009). Walaupun belum banyak, beberapa rumah sakit ibu dan anak dan puskesmas di Kota Medan sudah memiliki program kelas ibu hamil maupun kelas senam hamil. Manfaat senam hamil itu sendiri pun tidak begitu diperhatikan.

Di Klinik Pratama Salbiyana sendiri memiliki jumlah target kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi tetapi jumlah ibu hamil yang berkunjung setiap bulannya masih di bawah target. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya ilmu pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kehamilan dan tindakan prenatal care lainnya. Peran senam hamil sebagai salah bentuk prenatal care pun tidak begitu diketahui oleh masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara lepas pada 10 ibu hamil yang berkunjung di Klinik Pratama Salbiyana, semua ibu menyatakan bahwa belum pernah mengikuti senam hamil sebelumnya walaupun sebagian besar pernah mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh bidan puskesmas.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang Tahun 2023

KAJIAN TEORITIS

Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional, dimana ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Dimana ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. (Stuart, 2006).

Ketika tingkat kecemasan pada ibu hamil menurun maka akan memberikan dampak kualitas tidur yang lebih baik pada ibu hamil. Kualitas tidur yang baik akan ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari dan merasa semangat untuk melakukan aktivitas (Agustin, 2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan bentuk Pra-eksperimental dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh melakukan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil ≥ 5 bulan di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang.

Jenis penelitian ini adalah *One-Group Pretest Posttest Design*. Hal pertama yang dilakukan pada penelitian ini adalah memberikan pretest (O1) pada subjek untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil sebelum perlakuan. Selanjutnya diberikan treatment (X) berupa senam hamil pada subjek. Kemudian dilakukan posttest (O2) pada subjek untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kualitas tidur setelah perlakuan. Hasil dari O1 dan O2 lalu dibandingkan untuk melihat perbandingan pretest dan posttest pada subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden			
No	Karateristik	Frekuensi	Presentasi
1	Usia Ibu		
	<20 tahun	1	4.5%
	20-35 tahun	18	81.8%
	>35 tahun	3	13.6%
2	Usia kehamilan		
	5 bulan	2	9.1%
	6 bulan	6	27.3%
	7 bulan	8	36.4%
	8 bulan	6	27.3%
3	Pendidikan		

	SD	6	27.3%
	SMP	5	22.7%
	SMA	1	50.0%
4	Paritas	1	
	Multigravida	1	86.4%
	Primigravida	9	13.6%

Adanya hubungan tingkat pendidikan ibu terhadap kecemasan menghadapi persalinan ditunjukkan oleh Yonne Astria (2009) pada penelitiannya yang membuktikan adanya hubungan signifikan secara statistik dimana ib dengan pendidikan dasar (SD-SLTP) sebanyak 12%, dengan pendidikan menengah (SMA sederajat) sebanyak 39.2% dan dengan pendidikan tinggi (Akademi-PT) sebanyak 48.7%.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka Roisa Shodiqoh dan Fahriani Syahrul (2014) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik tingkat kecemasan pada ibu primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan dimana diketahui bahwa pada kelompok responden primigravida mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 6 orang (27,3%), tingkat kecemasan berat sebanyak 6 orang (27,3%), dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 orang (45,4%), sedangkan pada kelompok responden multigravida mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 2 orang (9,5%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 orang (19,0%), dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 orang (71,4%).

Distribusi Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur			
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Tingkat Kecemasan	Normal	19 (86.4%)	22 (100%)
	Cemas Ringan	2 (9.1%)	0 (0%)
	Cemas Berat	1 (4.5%)	0 (0%)
	Total	22	22
Kualitas Tidur	Baik	4 (14.8%)	16 (59.3%)
	Buruk	18 (66.7%)	6 (22.2%)
	Total	22	22

Hasil pengujian perbedaan nilai tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $p=0.000$. Karena nilai $p<0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna nilai tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil dengan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang, dimana saat sebelum pemberian senam hamil terdapat ibu hamil dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang, tingkat

kecemasan ringan sebanyak 2 orang dan 19 orang lainnya normal, sedangkan setelah pemberian senam hamil, keseluruhan ibu hamil yaitu sebanyak 22 orang normal. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Hal ini dikuatkan pula dengan adanya perbedaan nilai median tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil, yaitu dengan nilai median pada pre-test 33.0 dan nilai median pada post-test 26.0. Jelas terlihat adanya penurunan nilai median kecemasan yang sangat signifikan. Penurunan tingkat kecemasan juga jelas terlihat pada nilai minimum dan maksimum dimana saat pre-test didapatkan nilai minimum sebesar 23 sedangkan pada post-test didapatkan nilai yang lebih rendah yaitu 22. Sama halnya dengan maksimum dimana pada pre-test didapatkan nilai 62, kemudian pada post-test didapatkan nilai yang jauh lebih rendah yaitu 35.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Senam Hamil			
	Median	Minimum- Maximum	<i>p</i> *
<i>Pretest</i>	33.0	23 – 62	0.000
<i>Posttest</i>	26.0	22 – 35	
* Hasil Uji Wilcoxon			

Hasil menunjukkan bahwa nilai pre-test dan post-test tingkat kecemasan ibu hamil mempunyai nilai signifikan $p < 0.05$, yaitu $p = 0.000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dengan tingkat kecemasan sesudah pemberian senam hamil.

Saat pre-test didapatkan 18 responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan saat post-test didapatkan 6 responden yang memiliki kualitas tidur buruk. Jumlah ini menunjukkan penurunan yang signifikan. Sedangkan setelah pemberian senam hamil didapatkan 16 responden yang memiliki kualitas tidur baik. Enam responden yang memiliki kualitas tidur buruk setelah pemberian senam hamil dicurigai karena berada pada usia kehamilan yang semakin dekat dengan bersalin dan ukuran uterus yang semakin besar. Dimana pada penelitian ini terdapat 36,4% responden dengan usia kehamilan 7 bulan dan 27,3% dengan usia kehamilan 8 bulan. Dimana pada usia kehamilan ini memasuki trimester III diketahui bahwa frekuensi berkemih ibu dan pergerakan janin akan meningkat sehingga sangat mengganggu kualitas tidur ibu.

Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil

		Kualitas Tidur
	r^*	0.262
Tingkat Kecemasan	p^*	0.051
*Hasil uji Spearman	n	22

Hasil menunjukkan bahwa nilai tingkat kecemasan dan nilai kualitas tidur mempunyai signifikansi $p > 0.05$ yaitu $p = 0.051$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Beberapa hal yang dapat menurunkan kualitas tidur ibu hamil dapat diatasi dengan pemberian senam hamil oleh fisioterpis seperti kecemasan ibu hamil, sesak napas dan nyeri pinggang. Namun, frekuensi berkemih yang meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan merupakan keadaan fisiologis bagi ibu hamil yang tidak dapat diturunkan dengan melakukan senam hamil. Secara fisiologis, peningkatan frekuensi berkemih ibu disebabkan oleh tekanan uterus kearah bawah karena turunnya bagian bawah janin sehingga kandung kemih tertekan dan kapasitas kandung kemih berkurang.

Setelah melakukan senam hamil, tingkat kecemasan ibu menjadi normal (100% responden) dengan kualitas tidur buruk sebesar 22.2% dan kualitas tidur baik sebesar 59.3%. Ini berarti ketika ibu sudah tidak cemas atau normal, masih terdapat ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk.

Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur, hal tersebut dikarenakan kualitas tidur ibu hamil sangat dipengaruhi oleh gangguan seringnya ibu bangun di tengah tidurnya untuk berkemih. Hal ini menyebabkan waktu tidur ibu berkurang sehingga ibu tidak mendapatkan jumlah waktu tidur yang cukup

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil yaitu sebanyak 19 responden (86.4%) normal, 2 responden (9.1%) cemas ringan dan 1 responden (4.5%) cemas berat, serta distribusi kualitas tidur sebelum pemberian senam hamil yaitu

sebanyak 4 responden (14.8%) dengan kualitas tidur baik dan 18 responden (66.7%) dengan kualitas tidur buruk.

2. Distribusi tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil menunjukkan yaitu sebanyak 22 responden (100%) normal dan distribusi kualitas tidur setelah pemberian senam hamil yaitu sebanyak 16 responden (59.3%) menunjukkan kualitas tidur baik dan 6 responden (22.2%) menunjukkan kualitas tidur buruk.
3. Terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dimana terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p=0.000$.
4. Terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil dimana terjadi penurunan nilai kualitas tidur setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p=0.001$.
5. Tidak terdapat hubungan bermakna tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dimana nilai signifikansi menunjukkan $p=0.051$.

B. Saran

Pada penelitian Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang disarankan sebagai berikut:

1. Ibu hamil sebaiknya lebih memperhatikan kondisi fisik dan psikisnya selama menjalani kehamilan salah satunya dengan menjaga dirinya dari kecemasan yang berlebihan dan kualitas tidur yang buruk.
2. Perlu lebih banyak mengikuti kegiatan senam hamil pada kelas ibu hamil yang dilakukan di klinik,praktek mandiri bidan maupun di puskesmas.
3. Fisioterapis sebaiknya lebih berpartisipasi dalam tindakan promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif untuk ibu hamil seperti pemberian senam hamil kepada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak, terutama STIKes Mitra Husada serta pihak yang selalu mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bermanfaat untuk mendukung derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin. 2012. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Bambang. 2006. Upaya Prevebtif di Bidang Kesehatan Ibu dan Anak Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Daya Saing Bangsa. *Jurnal Kemas* Volume 1 No. 2.
- Bobak, dkk. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* edisi 4. Jakarta: EGC.
- dalam Rahma, Fathia Nurul. 2014. Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur pada Ibu Hamil trimester III. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Dahlan, Sopiudin. 2011. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* Edisi 5. Jakarta: Slemba Medika.
- Field dkk. 2007. *Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns. Infant Behavior and Development.*
- Kusmiyati, Yuni dan Wahyuningsih, Heni Puji. 2013. *Asuhan Ibu hamil.* Yogyakarta: Fitramaya.
- Larasati, Madah dan Kumolohadi, Retno. 2008. *Kecemasan Menghadapi Masa Persalinan ditinjau dari Keikutsertaan Ibu dalam Senam Hamil.* Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Manuaba, 2010. dalam Nurhudhariani, Rose. 2015. *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang.* Semarang: STIKES Karya Husada.
- Mandriwati. 2008. *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil.* Jakarta: EGC.
- Murbiah. 2014. *Pengaruh Senam Hmail Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang.* Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Perry dan Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan.* Jakarta: EGC.
- dalam Widyastuti, Yuni. 2015. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Lansia dengan Tingkat Kekambuhan pada Pasien Hipertensi di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo.* Surakarta: Stikes Kusuma Husada.
- Riswati, Tice dan Yuliantin. 2008. *Hubungan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga dengan Rasa Nyaman Pada Saat Tidur di Rumah Sakit Pelni Petamburan Jakarta Barat.* Jakarta: Universitas Indonesia.
- Robin, Gede. 2015. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Didorejo Lampung Timur Tahun 2015.* Lampung: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahati.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2010. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sharma, Sunil dan Franco, Rose. 2004. *Sleep and its Disorders in Pregnancy.* *Wisconsin Medical Journal* Volume 103 No. 5. dalam Wahyuni dan Ni'mah, Layinatun. 2013. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil.* Surakarta: Universitas Muhammadiyah.

- Shodiqoh, Eka Roisa dan Syahrul, Fahriani. 2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sulistiyawati, Ari. 2009. Asuhan Kehamilan pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.
- Wibowo, Arief dan Larasati, Inka Puty. 2012. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Widianti, Nurita. 2009. Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Wulandari. 2006. Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Yuliasari. 2010. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Hamil (Studi pada Ibu Hamil Trimester II dan III) di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Yuniasari, Devi. 2015. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Hj.Uut S Rahayu. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.