

ABSTRAK

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS BURNEH KECAMATAN BURNEH KABUPATEN BANGKALAN

RIZA RIZKIA MUSLIM

¹Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

²Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

E-mail : rizarizkia6@gmail.com

Kehamilan dapat menimbulkan berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Gangguan tidur lebih sering dirasakan oleh ibu hamil, terutama pada kehamilan pertama, sehingga diperlukan upaya nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah senam hamil. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 18 ibu hamil primigravida yang memenuhi kriteria penelitian. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan setelah diberikan intervensi senam hamil. Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil, sebanyak 14 responden (77,8%) memiliki kualitas tidur buruk dan 4 responden (22,2%) memiliki kualitas tidur baik. Setelah dilakukan senam hamil, sebanyak 16 responden (88,9%) memiliki kualitas tidur baik dan 2 responden (11,1%) memiliki kualitas tidur buruk. Rata-rata skor PSQI menurun dari 6,50 sebelum intervensi menjadi 3,72 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -3,687$ dengan $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan senam hamil. **Kesimpulan:** Senam hamil berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. Senam hamil dapat menjadi salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Kata kunci: senam hamil, kualitas tidur, ibu hamil primigravida, PSQI

ABSTRACT

The Effect of Prenatal Exercise on the Sleep Quality of Primigravid Pregnant Women at the Burneh Community Health Center, Burneh District, Bangkalan Regency

Riza Rizkia Muslim

¹Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

²Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

E-mail : rizarizkia6@gmail.com

Pregnancy can bring about various physical and psychological changes that affect a pregnant woman's sleep quality. Sleep disturbances are frequently experienced by pregnant women—particularly during a first pregnancy—necessitating non-pharmacological interventions to improve sleep quality. One such intervention is prenatal exercise. Objective: This study aimed to determine the effect of prenatal exercise on the sleep quality of primigravida pregnant women at the Burneh Community Health Center (Puskesmas), Burneh District, Bangkalan Regency. Methods: This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 18 primigravida pregnant women who met the study criteria. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the prenatal exercise intervention. The intervention was conducted twice a week for two weeks. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Results: The results showed that prior to the prenatal exercise, 14 respondents (77.8%) had poor sleep quality, while 4 respondents (22.2%) had good sleep quality. After the prenatal exercise, 16 respondents (88.9%) had good sleep quality, and 2 respondents (11.1%) had poor sleep quality. The mean PSQI score decreased from 6.50 before the intervention to 3.72 after the intervention. The Wilcoxon test yielded a Z-value of -3.687 with $p < 0.001$ ($\alpha = 0.05$), indicating a significant difference in sleep quality before and after the prenatal exercise. Conclusion: Prenatal exercise has an effect on improving the sleep quality of primigravida pregnant women at the Burneh Community Health Center, Burneh District, Bangkalan Regency. Prenatal exercise can serve as a non-pharmacological intervention to help improve sleep quality among pregnant women.

Keywords: prenatal exercise, sleep quality, primigravida pregnant women, PSQI