

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Pengertian

Kehamilan merupakan proses yang normal dan alami. Perawatan yang diberikan sebaiknya meminimalkan intervensi karena perubahan yang dialami Ibu selama kehamilan bersifat fisiologis, bukan patologis. Bidan dituntut untuk mendukung jalannya kehamilan secara alami dan menghindari penggunaan tindakan medis (Aiti Cholifah, 2022).

Tahap krusial kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi. Ibu hamil sering kali mengalami perubahan fisik dan psikologis selama periode ini, yang tampaknya berkaitan dengan perubahan biologis (hormonal) yang mereka alami. Emosi mereka sering kali tidak stabil, dan respons mereka terhadap kehamilan bisa jadi sangat tidak menentu serta berlebihan (Fitriani, 2023).

Kelahiran bayi menandai berakhirnya masa kritis kehamilan. Selama masa ini, ibu hamil sering kali mengalami perubahan fisik dan psikologis yang tampaknya berkaitan dengan perubahan biologis (hormonal) yang wajar. Reaksi mereka terhadap kehamilan bisa jadi sangat tidak menentu dan berlebihan, serta emosi mereka sering kali tidak stabil (Azhana, 2025).

Uraian tersebut mengarah pada kesimpulan bahwa kehamilan merupakan proses fisiologis yang normal. Namun, tanpa penanganan yang tepat atau deteksi dini terhadap masalah yang muncul, kehamilan dapat menimbulkan komplikasi yang jika tidak ditangani berisiko menyebabkan

kematian ibu. Seorang Ibu dengan organ reproduksi yang sehat akan hamil jika ia menjalani siklus bulanan dan melakukan hubungan seksual (Kasmiati, 2023)

2.1.2 Primigravida

Primigravida merupakan kondisi ketika seorang perempuan sedang menjalani **kehamilan untuk pertama kalinya**, sehingga pengalaman menghadapi perubahan selama kehamilan dan persiapan persalinan merupakan pengalaman yang baru bagi ibu. Penelitian Kasih (2021) pada 151 ibu hamil anak pertama menunjukkan bahwa kehamilan pertama dapat disertai kondisi psikologis berupa ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan yang berkaitan dengan pengalaman pertama menjalani kehamilan.

Ibu primigravida perlu melakukan adaptasi terhadap berbagai perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan fisik maupun psikologis. **Wijayanti (2021)** menemukan bahwa pengetahuan dan dukungan suami berhubungan dengan kemampuan adaptasi terhadap perubahan psikologis pada ibu primigravida trimester pertama, dengan dukungan suami menunjukkan hubungan yang kuat terhadap proses adaptasi tersebut.

Kehamilan pertama juga dapat menimbulkan kekhawatiran karena ibu belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. **(Pohan, 2021)** melaporkan bahwa pada ibu yang menghadapi persalinan pertama, sebagian besar responden mengalami kecemasan tingkat sedang dan sebagian lainnya mengalami kecemasan berat, sehingga aspek psikologis perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kehamilan.

2.1.3 Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil

Tubuh Ibu mengalami perubahan signifikan selama kehamilan untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Perubahan ini dipicu oleh peningkatan kadar hormon kehamilan, seperti estrogen, progesteron, dan human chorionic gonadotropin (hCG). Berikut ini, kami menguraikan perubahan fisik yang dialami ibu hamil berdasarkan trimesternya (Kepley, 2024).

1. Kehamilan Trimester I : Fase Adaptasi Hormonal

Pada fase awal ini, perubahan fisik luar mungkin belum terlalu terlihat oleh orang lain, namun di dalam tubuh sedang terjadi penyesuaian besar-besaran akibat lonjakan hormon hCG dan progesteron. Berikut beberapa perubahan fisik pada ibu hamil trimester I :

a. Payudara membesar dan sensitive

Jaringan payudara mulai bersiap untuk masa menyusui. Payudara akan terasa lebih padat, kencang, sensitif, atau bahkan nyeri saat disentuh. Area sekitar puting (areola) juga mulai menggelap.

b. Mual dan Muntah (*Morning Sickness*)

Mual dan muntah dipicu oleh lonjakan drastis hormon hCG. Meski disebut *morning sickness*, kondisi ini bisa terjadi kapan saja (pagi, siang, atau malam).

c. Peningkatan Volume Darah & Detak Jantung

Tubuh mulai memproduksi lebih banyak darah untuk dialirkan ke rahim. Akibatnya, kerja jantung meningkat dan ibu hamil sering kali

merasa sangat lelah (*fatigue*) atau pusing karena tekanan darah cenderung turun di awal kehamilan.

d. Sering Buang Air Kecil

Pembesaran rahim yang mulai menekan kandung kemih, dikombinasikan dengan peningkatan laju filtrasi ginjal, membuat Ibu lebih sering bolak-balik ke kamar mandi.

2. Kehamilan Trimester II : Fase pertumbuhan dan *Pregnancy Glow*

Pada masa kehamilan ini sering disebut sebagai trimester paling nyaman. Gejala mual biasanya mulai mereda, energi kembali pulih, dan bentuk perut buncit (*baby bump*) mulai terlihat jelas. Beberapa perubahan yang terjadi antara lain :

a. Perut dan Rahim Membesar

Rahim terus berkembang keluar dari rongga panggul menuju rongga perut. Pada trimester ini, Ibu juga mulai bisa merasakan gerakan halus janin (*quickening*).

b. Perubahan Kulit (Hiperpigmentasi)

Akibat stimulasi hormon melanosit, muncul garis gelap di tengah perut (*linea nigra*), bintik-bintik gelap di wajah (*chloasma/melasma*), serta mulai munculnya *stretch marks* di area perut atau payudara karena kulit yang meregang.

c. Edema (Pembengkakan Ringan)

Tubuh menahan lebih banyak cairan (retensi natrium dan air). Hal ini sering menyebabkan pembengkakan ringan pada kaki, pergelangan kaki, atau tangan, terutama di sore atau malam hari.

d. Peregangan Ligamen (Nyeri Pinggang)

Hormon *relaxin* mulai melembutkan jaringan ikat dan melonggarkan persendian di area panggul. Proses ini penting untuk persalinan, namun efek sampingnya bisa memicu nyeri pada punggung bawah atau panggul (*round ligament pain*).

3. Kehamilan Trimester III : Fase Persiapan Persalinan

Pada fase ini, ukuran janin sudah semakin besar, sehingga sebagian besar perubahan fisik disebabkan oleh beban mekanis dan tekanan dari rahim yang membesar. Berikut perubahan yang terjadi pada trimester III :

a. Perubahan Postur Tubuh (Lordosis)

Perubahan postur tubuh pada kehamilan trimester III disebabkan beban berat berpindah ke arah depan perut, pusat gravitasi tubuh Ibu akan berubah. Untuk mengimbangnya, tulang belakang bagian bawah akan lebih melengkung ke dalam (lordosis), yang sering kali memicu sakit punggung yang lebih intens.

b. Sesak Napas

Rahim yang membesar mendesak diafragma (otot pembatas rongga dada dan perut) ke atas hingga sekitar 4 cm. Hal ini membuat kapasitas paru-paru sedikit berkurang, sehingga Ibu merasa lebih mudah terengah-engah saat beraktivitas.

c. Gangguan Pencernaan & *Heartburn*

Tekanan rahim pada lambung, ditambah longgarnya katup lambung akibat hormon progesteron, menyebabkan asam lambung mudah naik (*heartburn*) dan pergerakan usus melambat (sembelit).

d. Kontraksi Palsu (*Braxton Hicks*)

Otot-otot rahim mulai melakukan "latihan" berupa pengencangan perut secara tidak teratur sebagai persiapan menghadapi persalinan yang sesungguhnya.

2.1.4 Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil

Selama masa kehamilan, tubuh ibu tidak hanya mengalami transformasi fisik, tetapi juga mengalami perubahan psikologis yang luar biasa. Perubahan ini dipicu oleh fluktuasi hormon (seperti estrogen, progesteron, dan hCG) serta adaptasi peran baru sebagai orang tua. Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) dan berbagai riset maternal global membagi dinamika psikologis ini ke dalam tiga fase spesifik sesuai trimesternya:

1. Kehamilan Trimester I : Fase Ambivalensi dan Ketidakpastian

Trimester pertama sering kali menjadi fase emosional yang paling menantang karena perubahan hormon terjadi secara mendadak, bersamaan dengan munculnya gejala fisik awal.

a. Ambivalensi (Perasaan Bercampur Aduk)

Sekalipun kehamilan tersebut sangat direncanakan, ibu hamil sering mengalami konflik batin antara rasa bahagia, cemas, takut belum siap, hingga kekhawatiran akan keguguran (*abortion fear*).

b. Labilitas Emosional (*Mood Swings*)

Peningkatan drastis hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dan progesteron memicu kelelahan ekstrem (*fatigue*) dan mual-muntah (*morning sickness*). Kondisi fisik yang tidak nyaman ini membuat ibu

menjadi sangat sensitif, mudah tersinggung, mudah menangis, dan mendadak cemburu atau meminta perhatian lebih dari pasangan.

c. Fokus pada Diri Sendiri (*Self-Preoccupation*)

Pada tahap ini, perhatian utama ibu masih tertuju pada apa yang sedang terjadi pada tubuhnya sendiri, belum sepenuhnya berfokus pada janin.

2. Kehamilan Trimester II : Fase Keemasan & "Pancaran Kesehatan"

Trimester kedua biasanya menjadi periode yang paling stabil secara psikologis karena tubuh mulai berhasil beradaptasi dengan perubahan hormon.

a. Fase Penerimaan Realitas (*Quickening*)

Ketika gerakan janin pertama kali dirasakan (*quickening*) dan perut mulai membesar, kehamilan menjadi sebuah realitas nyata bagi ibu. Fokus psikologis ibu bergeser dari dirinya sendiri mulai tercurah sepenuhnya pada kesejahteraan janin (*maternal attachment*).

b. Peningkatan Kepercayaan Diri:

Keluhan *morning sickness* biasanya mereda, membuat tingkat energi ibu kembali naik. Ibu umumnya merasa lebih sehat, lebih tenang, dan mulai aktif mempelajari proses kehamilan dan persiapan menyusui.

c. Kecemasan Citra Tubuh (*Body Image*)

Menjelang akhir trimester kedua, perubahan bentuk tubuh yang signifikan terkadang mulai memicu rasa tidak percaya diri. Riset menunjukkan bahwa ibu (terutama kehamilan pertama/primigravida) mulai khawatir apakah penampilan fisik mereka tetap menarik bagi pasangan.

3. Kehamilan Trimester III : Fase Penantian & Kecemasan Persalinan

Fase ini disebut juga sebagai periode penantian, di mana rasa tidak nyaman secara fisik kembali memuncak dan memengaruhi kondisi psikis.

a. Sindrom *Nesting* (Mempersiapkan Sarang)

Secara psikologis, ibu mengalami dorongan kuat untuk mempersiapkan segala sesuatu demi menyambut bayi, mulai dari menata kamar, mencuci baju bayi, hingga membersihkan rumah secara obsesif.

b. Kecemasan Menjelang Persalinan

Lonjakan kecemasan kembali terjadi, didominasi oleh ketakutan akan rasa sakit saat melahirkan, kekhawatiran apakah bayi akan lahir sehat/normal, serta kesiapan finansial dan mental untuk merawat anak setelah persalinan.

c. Perasaan Rentan (*Vulnerability*)

Ibu hamil cenderung merasa membutuhkan perlindungan ekstra dari pasangan dan lingkungan sekitar. Masalah tidur (insomnia akibat perut membesar) juga berkontribusi memperburuk tingkat stres dan kecemasan di fase ini.

2.1.5 Ketidaknyamanan Selama Kehamilan

Kehamilan membawa banyak perubahan fisik dan hormonal yang sering menimbulkan rasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan ini bervariasi pada setiap trimester karena perkembangan janin dan adaptasi tubuh ibu yang terus berubah. Beberapa ketidaknyamanan dan cara mengatasinya (Tyastuti, 2024):

1. Trimester I (Usia Kehamilan 1–12 Minggu)

Tubuh ibu mengalami perubahan hormonal yang signifikan sepanjang trimester pertama, khususnya terkait progesteron dan human chorionic gonadotropin (hCG), yang menyebabkan ibu merasakan berbagai ketidaknyamanan:

a. Mual dan Muntah (*Morning Sickness*)

Mual dan Muntah (*Morning Sickness*) Hal ini terjadi karena kadar hormon estrogen dan hCG meningkat saat ibu sedang hamil. Meskipun biasanya gejala ini muncul di pagi hari, kondisinya bisa berlangsung sepanjang hari. Untuk mengatasinya, cobalah mengonsumsi jahe hangat atau biskuit kering segera setelah bangun tidur, makan dalam porsi kecil namun sering, serta hindari makanan yang panas atau berlemak.

b. Kelelahan Berlebihan (*Fatigue*)

Tubuh bekerja keras membangun plasenta dan sistem pendukung kehidupan janin, ditambah peningkatan hormon progesteron yang memiliki efek sedatif. Ketidaknyamanan ini dapat diatasi dengan istirahat yang cukup, tidur lebih awal, dan penuhi kebutuhan nutrisi seimbang.

c. Sering Buang Air Kecil (BAK)

Pembesaran rahim mulai menekan kandung kemih, ditambah dengan peningkatan volume darah yang membuat ginjal bekerja lebih aktif. Cara mengatasinya yaitu tidak menahan BAK, kurangi minum menjelang tidur malam (tetapi tetap jaga hidrasi di siang hari).

d. Payudara Tegang dan Sensitif

Akibat persiapan kelenjar payudara untuk proses menyusui yang dipicu hormon progesteron dan estrogen. Gunakan bra penyangga yang pas, nyaman, dan tanpa kawat (*maternity bra*).

2. Trimester II (Usia Kehamilan 13–27 Minggu)

Trimester kedua sering disebut sebagai "fase bulan madu" karena mual biasanya mereda, namun muncul ketidaknyamanan baru akibat rahim yang semakin membesar.

a. Nyeri Punggung Bawah

Titik berat tubuh ibu berpindah ke depan seiring membesarnya perut, sehingga otot punggung bekerja lebih keras. Hormon relaksin juga melonggarkan sendi-sendi panggul. Cara mengatasinya yaitu jaga postur tubuh tetap tegak, hindari memakai sepatu hak tinggi, dan gunakan bantal penyangga saat tidur miring.

b. Konstipasi (Sembelit)

Hormon progesteron merelaksasi otot-otot saluran pencernaan, menyebabkan gerakan usus melambat. Rahim yang membesar juga ikut menekan usus. Cara mengatasinya yaitu tingkatkan konsumsi makanan berserat (buah, sayur, gandum), minum air putih minimal 2,5 liter/hari, dan lakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki.

c. Kram pada Kaki

Kram pada Kaki biasanya terjadi pada malam hari, diduga karena kelelahan otot, tekanan rahim pada pembuluh darah, atau kekurangan kalsium/magnesium. Cara mengatasinya yaitu lakukan peregangan betis

sebelum tidur, pijat lembut kaki yang kram, dan pastikan asupan kalsium tercukupi.

d. Pusing atau Terasa Melayang

Terjadi akibat pelebaran pembuluh darah atau hipotensi ortostatik (penurunan tekanan darah mendadak saat berubah posisi). Hindari berdiri terlalu lama dan bangunlah secara perlahan dari posisi duduk atau berbaring.

3. Trimester III (Usia Kehamilan 28–40 Minggu)

Pada fase akhir ini, ketidaknyamanan sebagian besar disebabkan oleh ukuran janin yang sudah besar dan persiapan tubuh menjelang persalinan.

a. Sesak Napas

Rahim yang membesar mendesak diafragma ke atas, sehingga ruang paru-paru untuk mengembang menjadi lebih terbatas. Duduk atau berdiri dengan posisi tegak, dan gunakan beberapa bantal untuk mengganjal kepala dan punggung saat tidur.

b. Gangguan Tidur (Insomnia)

Gangguan tidur disebabkan oleh perut yang besar, bayi yang aktif di malam hari, sering BAK, atau rasa cemas menjelang persalinan. Mandi air hangat sebelum tidur, ciptakan suasana kamar yang sejuk, dan tidur dengan posisi miring ke kiri menggunakan bantal hamil.

c. Pembengkakan (Edema) pada Kaki dan Pergelangan Kaki

Fluktuasi hormon dan penekanan rahim terhadap vena cava yang menghambat aliran darah kembali ke jantung merupakan penyebab

retensi cairan. Saat duduk, hindari menyilangkan kaki, dan saat berbaring, sanggalah kaki Anda dengan bantal agar posisinya lebih tinggi daripada jantung.

d. Hemoroid (Ambeien)

Tekanan rahim pada pembuluh darah di area rektum serta diperparah oleh kondisi konstipasi yang kronis. Cegah konstipasi dengan makanan berserat, hindari mengejan terlalu kuat, dan lakukan *sitzt bath* (rendam bokong dengan air hangat).

2.1.6 Kebutuhan ibu hamil

Berikut adalah kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan ibu semasa hamil TM-III (Susanti & Ulpawati, 2022):

1. Oksigen

Sesak napas dan rasa tertekan di dada adalah keluhan umum pada ibu hamil. Hal ini disebabkan oleh tekanan rahim yang membesar terhadap diafragma. Kebutuhan oksigen meningkat sebesar 20%. Karena dapat mengurangi asupan oksigen, ibu hamil sebaiknya menghindari tempat yang ramai atau terlalu sesak.

2. Nutrisi

Tambahan 100 kkal per hari diperlukan selama trimester pertama kehamilan, sehingga total asupan harian menjadi 1900–2000 kkal. Kebutuhan kalori harian meningkat sebesar 300 kkal selama trimester kedua dan ketiga; jumlah ini setara dengan mengonsumsi tambahan 100 g daging ayam atau minum dua gelas tambahan susu sapi. Laju kenaikan berat badan yang ideal adalah sekitar 500 g per minggu.

3. Personal Hygiene

Ibu hamil disarankan untuk mandi, menyikat gigi, dan berganti pakaian setidaknya dua kali sehari. Mereka juga harus menjaga kebersihan payudara, pakaian dalam, dan area genital.

4. Pakaian

Pakaian sebaiknya mudah dipakai, nyaman, dan longgar. Bra harus menopang payudara dengan baik dan ukurannya pas. Sepatu berhak rendah membantu mengurangi beban pada kaki serta lebih baik bagi punggung dan postur tubuh dibandingkan sepatu berhak tinggi.

5. Eliminasi

Mengurangi konsumsi cairan sebelum tidur disarankan karena ibu hamil sering perlu buang air kecil, yang dapat mengganggu tidur. Penggunaan pembalut dapat membantu menjaga pakaian dalam agar tidak lembap atau basah, yang jika dibiarkan dapat memicu masuknya kuman. Membersihkan diri dengan benar setelah buang air besar maupun buang air kecil sangatlah penting.

6. Seksual

Pastikan ibu hamil berada dalam posisi yang nyaman dan bebas rasa sakit. Karena prostaglandin dalam sperma dapat memicu kontraksi, penggunaan kondom disarankan. Frekuensi aktivitas seksual yang wajar, misalnya dua atau tiga kali seminggu, dianjurkan.

7. Mobilisasi dan Body Mekanik

Lakukan olahraga selama kehamilan untuk mencegah otot menjadi kaku. Hindari gerakan yang terburu-buru atau impulsif, serta tekuklah

lutut (jongkok) sebelum memindahkan barang berat. Sebelum bangun dari tempat tidur, miringkan tubuh terlebih dahulu.

8. Istirahat atau Tidur

Ibu hamil harus memastikan mereka mendapatkan cukup tidur dan waktu untuk bersantai. Ibu hamil yang kurang tidur atau kurang istirahat mungkin terlihat pucat, lesu, dan tidak bersemangat. Usahakan untuk tidur sekitar satu jam pada siang hari dan delapan jam pada malam hari. Ibu hamil terkadang mengalami kesulitan tidur karena perut yang membesar menekan rongga dada atau karena posisi tidur yang umumnya kurang nyaman. Seorang ibu mungkin merasa lebih nyaman, bugar, dan sehat saat mendapatkan tidur yang cukup.

Menggunakan bantal untuk menopang kaki (mulai dari tumit hingga betis) merupakan solusi untuk masa akhir kehamilan. Gunakan bantal untuk menopang pinggang dan punggung, serta selipkan bantal di antara paha dan lutut Anda. Jika Anda ingin tidur dengan posisi miring ke kiri, atur posisi bantal agar Anda merasa nyaman; lakukan hal yang sama jika Anda ingin tidur miring ke kanan.

2.2 Konsep Dasar Senam Hamil

2.2.1 Pengertian

Senam hamil adalah program kebugaran yang dirancang khusus untuk ibu hamil; oleh karena itu, gerakannya disesuaikan dengan kondisi fisik mereka yang khas. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional, meredakan nyeri akibat kehamilan, serta mempersiapkan ibu menghadapi persalinan. Menjamin kenyamanan dan keselamatan ibu

mulai dari masa kandungan hingga saat melahirkan merupakan tujuan utama program ini. Senam hamil merupakan bagian dari layanan perawatan prenatal dan mencakup teknik relaksasi yang diterapkan sejak minggu ke-23 kehamilan hingga waktu persalinan (Fernando & Pebrina, 2021).

Senam hamil merupakan jenis aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga dan memperkuat otot dasar panggul, ligamen, dan dinding perut yang berperan selama proses persalinan (Fatimah et al., 2022). Ibu hamil diberikan terapi gerakan ini untuk membantu mereka mempersiapkan diri menghadapi persalinan yang cepat, aman, dan spontan, baik secara fisik maupun emosional (Rosmainun, 2021).

2.2.2 Tujuan Senam Hamil

Tujuan utamanya meliputi mendukung proses fisiologis persalinan, meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional, menumbuhkan rasa percaya diri serta kepercayaan terhadap penolong persalinan, dan menjaga kesehatan otot serta sendi yang berperan dalam persalinan melalui latihan prenatal yang rutin. Otot dinding perut, ligamen penopang dasar panggul, dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan menjadi fokus utama dalam latihan kekuatan dan fleksibilitas. Tujuan lainnya adalah meningkatkan rentang gerak pada sendi-sendi yang terlibat dalam proses melahirkan. Selain itu, tujuannya adalah menentukan posisi tubuh terbaik untuk meredakan nyeri, membantu bayi berada pada posisi yang tepat, serta mengatur pernapasan saat bayi lahir. Sebagai tahap akhir, Anda akan mempelajari teknik pernapasan untuk persalinan serta merasakan pemberdayaan diri dan kepuasan batin.

Nirwana (2021) menegaskan bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi ibu hamil; tujuan senam hamil antara lain :

1. Mempelajari teknik pernapasan: Ibu dapat menghirup lebih banyak oksigen dengan mempelajari teknik-teknik ini, yang membantu mengelola proses persalinan.
2. Meningkatkan elastisitas otot: Tujuannya adalah untuk mencegah atau mengurangi rasa nyeri, termasuk akibat wasir serta nyeri pada perut bagian bawah dan bokong.
3. Mengurangi rasa nyeri: Jika Anda ingin mengurangi rasa tidak nyaman akibat perubahan fisik selama kehamilan, cobalah untuk menjaga postur tubuh Anda.
4. Melatih relaksasi: Latihan kontraksi dan pelepasan otot yang sangat penting untuk mengendalikan ketegangan atau rasa tidak nyaman saat melahirkan membantu menyempurnakan kemampuan relaksasi.
5. Mencegah komplikasi: Dengan mempermudah proses persalinan, latihan prenatal ini membantu ibu melahirkan dengan lancar sekaligus menjaga kesehatan fisiknya.
6. Memperkuat otot-otot penopang: Seiring berjalannya kehamilan, berat badan ibu meningkat, dan latihan ini membantu memperkuat otot-otot tersebut.
7. Mencegah varises: Hal ini mencakup upaya mencegah pelebaran segmen pembuluh darah vena yang dapat terjadi selama kehamilan.
8. Melatih teknik mengejan: Aktivitas ini membantu ibu bersiap menghadapi persalinan; teknik mengejan yang tepat menjamin

kelancaran proses kelahiran dan mencegah bayi tertahan terlalu lama di jalan lahir.

2.2.3 Manfaat Senam Hamil

Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan untuk membantu meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan ibu, serta mengurangi berbagai keluhan yang muncul akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Aktivitas fisik selama kehamilan juga direkomendasikan karena memberikan manfaat bagi kesehatan ibu dan janin apabila dilakukan dengan intensitas dan kondisi yang sesuai. **(Pohan, 2021).**

Senam hamil dapat memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis ibu selama kehamilan. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur selama kehamilan dapat membantu menurunkan gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan kondisi psikologis ibu.

Senam hamil juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan dapat memberikan efek positif terhadap kualitas tidur melalui peningkatan relaksasi tubuh, pengurangan stres, serta berkurangnya keluhan fisik yang dapat mengganggu tidur.

Manfaat senam hamil tersebut meliputi:

a. Meningkatkan energi

Aktivitas fisik selama kehamilan dapat membantu meningkatkan kebugaran dan mengurangi rasa lelah sehingga ibu dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik.

b. Mengatasi sulit tidur

Senam hamil dapat membantu meningkatkan kualitas tidur melalui efek relaksasi dan pengurangan ketegangan fisik maupun psikologis. Aktivitas fisik selama kehamilan diketahui berhubungan dengan perbaikan beberapa aspek kualitas tidur ibu hamil.

c. Meredakan stres dan membangun suasana hati yang baik

Latihan fisik selama kehamilan dapat memberikan manfaat psikologis berupa penurunan stres, kecemasan, dan gejala depresi serta membantu meningkatkan suasana hati ibu.

d. Mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan

Senam hamil dapat membantu mengurangi beberapa keluhan muskuloskeletal yang sering terjadi selama kehamilan, terutama nyeri punggung dan ketidaknyamanan pada daerah panggul.

e. Membantu tubuh mempersiapkan persalinan

Aktivitas fisik selama kehamilan dapat membantu mempertahankan kebugaran dan kekuatan otot yang diperlukan selama proses persalinan serta mendukung kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan.

f. Membantu mempersiapkan kelahiran

Pelaksanaan aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan dapat membantu ibu mempertahankan kondisi fisik dan mempersiapkan tubuh menghadapi proses persalinan. Aktivitas fisik selama kehamilan dianjurkan dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kondisi kesehatan dan kontraindikasi masing-masing ibu. (*American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2023*).

g. Membantu pemulihan setelah melahirkan

Kebiasaan melakukan aktivitas fisik selama kehamilan dapat membantu mempertahankan kebugaran fisik ibu dan mendukung proses pemulihan setelah persalinan. Aktivitas fisik juga dapat dilanjutkan secara bertahap pada periode postpartum sesuai dengan kondisi ibu dan jenis persalinannya. (ACOG, 2023).

2.2.4 Syarat Senam Hamil

Menurut Anggraeni (2020), Sebelum melakukan senam hamil, ibu hamil perlu memperhatikan sejumlah ketentuan: pemeriksaan kesehatan dan kehamilan harus sudah dilakukan oleh dokter atau bidan; senam dilakukan setelah usia kehamilan melewati 23 minggu; latihan dilakukan secara konsisten, disiplin, dan sesuai dengan batas kemampuan fisik ibu; serta idealnya sesi latihan dilaksanakan di rumah sakit atau klinik bersalin di bawah pengawasan instruktur senam hamil. Sementara itu, Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) menyatakan bahwa singkatan FITT mewakili prinsip-prinsip senam hamil yang aman sebagai berikut:

1. Frequency (F), Olahraga selama kehamilan dilakukan dua hingga empat kali seminggu.
2. Intensity (I), Ditentukan dengan memantau denyut jantung ibu berdasarkan usianya. "Talk Test" (tes berbicara) juga dapat digunakan untuk mengukur intensitas; jika ibu mengalami kesulitan bernapas saat berbicara, tingkat aktivitas harus dikurangi.
3. Time (T), Sesi olahraga prenatal dimulai dengan durasi 15 menit dan ditambah 2 menit setiap minggunya hingga mencapai durasi 30 menit.

Setiap sesi mencakup pemanasan dan pendinginan selama lima hingga sepuluh menit.

4. Type (T), Gerakan harus dipilih sedemikian rupa untuk menjamin keamanan dan meminimalkan risiko bahaya.

2.2.5 Indikasi Senam Hamil

Bagi ibu hamil yang sehat dan tidak memiliki masalah kehamilan, olahraga prenatal dianjurkan. Olahraga ini dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin serta mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan (Widianti, 2023).

2.2.6 Kontra Indikasi Senam Hamil

Menurut Widianti (2023) Intensitas olahraga sebaiknya dikurangi jika ibu hamil mengalami salah satu kondisi berikut; bahkan, tim medis mungkin memutuskan bahwa olahraga selama kehamilan terlalu berisiko. Dalam situasi tersebut, tim medis harus segera diberitahu dan aktivitas harus dihentikan. Kondisi-kondisi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Penyakit myocardial aktif
2. Kelainan jantung
3. Thromboplebitis (radang otot dan gumpalan darah beku).
4. Pulmonary embolism (gumpalan darah pada paru-paru).
5. Isoimunisasi akut (misalnya jika Rh-negatif ibu, antibodi akan berkembang dan merusak Rh- positif pada sel darah bayi).
6. Rentan terhadap kelahiran prematur.
7. Perdarahan pada vagina/selaput membran pecah.
8. Gangguan pada perkembangan rahim.

9. Adanya tanda-tanda kelainan pada janin.
10. Bengkak mendadak pada muka dan tangan, sakit kepala dan pusing.

2.2.7 Efek Senam Hamil

Senam hamil memberikan efek ganda yang sangat penting untuk kesehatan ibu. Secara fisiologis, senam membantu memperkuat otot panggul dan melancarkan sirkulasi darah. Secara psikologis, latihan ini merangsang pelepasan hormon endorfin untuk meredakan stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur.

2.2.8 Efek Fisiologis (Fisik)

1. Kekuatan Otot & Sendi: Memperkuat otot perut, panggul, dan ligamen untuk meminimalkan nyeri punggung dan mendukung proses persalinan.
2. Kardiovaskular & Stamina: Meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, sehingga ibu tidak mudah lelah saat menjalani persalinan.
3. Sirkulasi Darah: Membantu mengurangi pembengkakan di area kaki dan tangan yang sering terjadi pada trimester akhir.
4. Pemulihan Pasca Melahirkan: Melancarkan metabolisme tubuh yang berdampak pada pemulihan fisik lebih cepat pasca persalinan.

2.2.9 Efek Psikologis (Mental & Emosional)

1. Penurunan Stres: Latihan pernapasan dan relaksasi menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres).
2. Mengurangi Kecemasan: Membantu menstabilkan perubahan suasana hati (mood swing) dan mengurangi kecemasan menghadapi rasa sakit saat melahirkan.

3. Kualitas Tidur: Memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat yang membantu mengatasi insomnia dan membuat tidur lebih nyenyak.
4. Peningkatan Kepercayaan Diri: Mempersiapkan mental ibu sehingga merasa lebih terkontrol dan siap secara emosional menyambut kehadiran buah hati.

2.2.10 Langkah-langkah senam hamil

1. Latihan Fisik

Untuk Kaki Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).



Gambar 2.1 Latihan Fisik Untuk Kaki

- a. Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh Anda dan tekuk ke depan secara bertahap.
- b. Teruslah menghitung sembari melakukan gerakan tersebut sebanyak sepuluh kali.
- c. Dengan hati-hati, dekatkan kedua kaki ke arah tubuh Anda, lalu dorong ke depan. Ulangi gerakan ini sepuluh kali sambil terus menghitung.

2. Latihan Fisik Dengan Duduk Bersila



Gambar 2.2 Latihan Fisik dengan Duduk Bersila

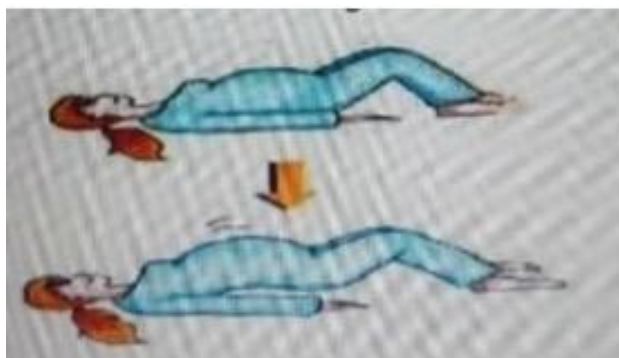
- a. Duduk sambil kedua tangan diatas lutut
 - b. Meletakkan kedua telapak tangan diatas lutut
 - c. Menekan lutut kebawah dengan perlahan-lahan
 - d. Melakukan senam duduk bersila sebanyak 10 kali
3. Senam Relaksasi Atau Cara Tidur Dengan Nyaman.



Gambar 2.3 Senam Relaksasi atau Cara Tidur dengan Nyaman

- a. Berbaring miring pada sebelah sisi dengan lutut ditekuk.
- b. Mata dan mulut di tutup dengan hati-hati.
- c. Punggung dan leher dibungkukan kedepan.
- d. Lengan yang terletak di bagian bawah diletakan ke belakang punggung, serta di tekuk pada siku dan pergelangan tangan.
- e. Lengan yang terletak di sisi atas juga di tekuk sementara terletak di atas lantai atau bantal di bagian depan badan.

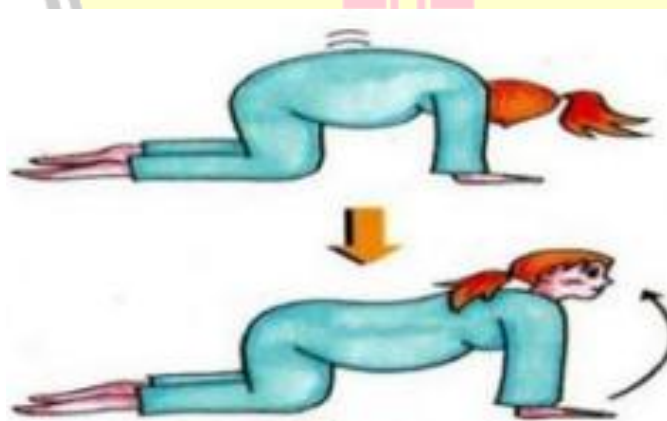
4. Senam Untuk Pinggang (Posisi Telentang).



Gambar 2.4 Senam untuk Pinggang (Posisi Telentang)

- a. Tidur telentang dan menekuk lutut tidak terlalu lebar, arah telapak tangan kebawah dan berada di samping badan.
- b. Mengangkat pinggang secara perlahan, gerakan 1-2 dilakukan sebanyak 10 kali.

5. Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)

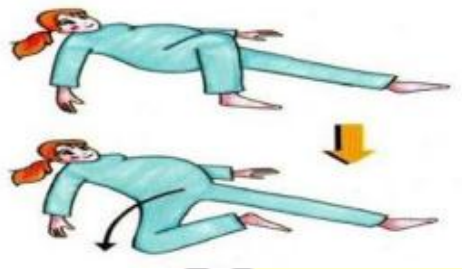


Gambar 2.5 Senam untuk Pinggang (Posisi Merangkak)

- a. Badan dalam posisi merangkak.
- b. Sambil menarik napas, angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.

- c. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan. Gerakan 1-2 dilakukan sebanyak 10 kali.

6. Dengan Satu Lutut



Gambar 2.6 Senam dengan Satu Lutut

- a. Tidur telentang, menekuk lutut kanan.
- b. Menggerakkan lutut kanan secara perlahan ke arah kanan lalu kembalikan sebanyak 10 kali. Gerakan 1-2 dilakukan secara bergantian dengan lutut kiri.

7. Senam Dengan Kedua Lutut



Gambar 2.7 Senam dengan Kedua Lutut

- a. Tidur telentang dengan kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.

- b. Merapatkan kedua tumit, kaki kiri dan kanan saling menempel.
- c. Menggerakkan kedua lutut perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan.

Gerakan 1-3 dilakukan sebanyak 8 kali (Nuraisya, 2022).

2.3 Konsep Dasar Kualitas Tidur

2.3.1 Definisi Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menjaga kesehatan. Tidur adalah kondisi ketidaksadaran relatif yang terdiri dari serangkaian siklus berulang, bukan sekadar masa ketidakaktifan yang tenang. Tidur sangat penting untuk menjaga keseimbangan perilaku dan psikologis manusia. Selain memengaruhi kadar hormon, temperamen, dan berat badan, tidur yang cukup sangat krusial bagi peningkatan kesehatan. Mendengkur, sleep apnea, insomnia, kurang tidur, dan sindrom kaki gelisah adalah beberapa masalah tidur yang umum terjadi. Penurunan aktivitas harian, kelelahan, kelemahan, proses penyembuhan yang lebih lambat, penurunan daya tahan tubuh, serta tanda-tanda vital yang tidak stabil merupakan dampak fisiologis akibat kurang tidur (Rosita, 2022).

2.3.2 Tidur Pada Ibu Hamil

Kualitas tidur yang baik selama kehamilan sangat penting bagi kesehatan ibu maupun perkembangan janin; kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan sejumlah faktor, antara lain usia, status sosial-ekonomi rendah, trimester akhir, tingkat pendidikan, tempat tinggal, paritas, kebiasaan merokok, dan durasi tidur kurang dari tujuh jam. Ibu hamil dianjurkan untuk tidur selama delapan jam agar mendapatkan istirahat yang cukup, mengingat

masalah tidur merupakan hal yang umum terjadi selama kehamilan (Hayani, 2025)

National Sleep Foundation menyatakan bahwa trimester ketiga kehamilan ditandai dengan berbagai gangguan tidur, seperti sering buang air kecil, rasa nyeri, kelelahan, sesak napas, dan gerakan janin berupa tendangan pada malam hari.

1. Nyeri pada otot, punggung, dan seluruh tubuh. Rasa nyeri muncul seiring melonggarnya ligamen dan sendi panggul sebagai persiapan menjelang persalinan. Banyak Ibu merasa kesulitan saat berjalan, duduk, atau tidur akibat berat janin, yang juga memengaruhi postur tubuh.
2. Sering terjaga di malam hari. Dua pertiga Ibu hamil terbangun lima malam dalam seminggu, dan 97,3% terbangun di sepanjang malam. Siklus tidur dapat terganggu akibat seringnya terbangun.
3. Mendengkur. Tekanan rahim pada diafragma, hidung tersumbat, serta pembesaran pada saluran hidung dapat menyebabkan Ibu hamil mendengkur. Mendengkur dapat memengaruhi tekanan darah; hal ini sejalan dengan definisi kualitas tidur menurut Nashori yang merujuk pada berbagai sumber: (Fitria Maulida, 2025).

2.3.3 Aspek – Aspek Kualitas Tidur

Kenyamanan psikologis merupakan faktor pertama. Meskipun seseorang mungkin sedang menghadapi berbagai masalah, cara mereka menyikapinya adalah hal yang paling menentukan. Seseorang cenderung dapat tidur nyenyak jika mereka mempertahankan sikap positif dan meyakini adanya solusi. Sebaliknya, tidur seseorang lebih mungkin terganggu jika

mereka memiliki banyak kekhawatiran sebelum tidur, seperti rasa takut, pikiran negatif, atau pesimisme. Relaksasi fisik (menghindari aktivitas yang menguras tenaga) sebelum tidur adalah faktor kedua. Secara fisik, disarankan untuk menghindari aktivitas berat tepat sebelum tidur; khususnya, berolahraga sesaat sebelum waktu tidur dapat mengganggu kualitas tidur. Olahraga sebaiknya dilakukan pada sore hari, beberapa jam sebelum tidur, agar otot memiliki waktu untuk rileks dan mendukung tidur yang nyenyak. Kualitas tidur lelap merupakan faktor ketiga. Terdapat beberapa tahapan tidur, mulai dari tidur ringan hingga tidur sangat lelap dan kembali lagi ke tahap sebelumnya. Para ahli membaginya ke dalam enam tingkat yang berbeda. Saat seseorang tidur dengan sangat lelap dan nyenyak, mereka tidak terpengaruh oleh gangguan internal maupun eksternal yang dapat menurunkan kualitas tidur mereka (Awlachev et al., 2025).

2.3.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda, dan sebagian orang mampu memenuhinya sementara yang lain tidak. Kemampuan seseorang untuk tidur dengan nyenyak bergantung pada sejumlah faktor, seperti berikut ini: (Taherong et al., 2023).

1. Status kesehatan

Sementara seseorang yang sedang sakit atau kesakitan mungkin mengalami tidur yang gelisah atau berkualitas buruk, orang yang sehat bugar sering kali dapat tidur dengan nyaman.

2. Lingkungan

Kualitas tidur dapat dipengaruhi baik secara positif maupun negatif oleh kondisi lingkungan sekitar. Suasana yang bersih, sejuk, tenang, dan minim cahaya mendukung tidur yang nyenyak; sebaliknya, lingkungan yang kotor, panas, bising, atau terlalu terang dapat berdampak buruk pada kualitas tidur.

3. Stres psikologis

Kebiasaan tidur dapat terganggu oleh kecemasan dan kesedihan. Melalui sistem saraf simpatis, kecemasan meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah, yang memperpendek durasi tidur tahap IV NREM dan tidur REM.

4. Diet

Makanan yang kaya akan L-triptofan seperti keju, susu, daging sapi, dan ikan tuna dapat membantu Anda lebih mudah tertidur. Di sisi lain, minuman yang mengandung alkohol atau kafein dapat mengganggu tidur.

5. Gaya hidup

Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh kelelahan. Meskipun kelelahan yang ekstrem dapat mengurangi durasi tidur REM, kelelahan tingkat sedang justru dapat mendukung tidur yang nyenyak (Akasa et al., 2025)

6. Obat-obatan

Sementara obat-obatan tertentu dapat memicu tidur, obat lain justru dapat menghambatnya.

7. Sakit Pada Punggung

Ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan pada punggung suatu keluhan fisiologis yang dapat mengganggu kenyamanan dan kualitas tidur

akibat perubahan postur tubuh serta beban tambahan dari rahim yang terus membesar.

8. Pergerakan Janin

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, janin menjadi lebih aktif dan lebih sering bergerak, terutama pada malam hari. Ibu mungkin mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun di malam hari akibat peningkatan gerakan janin, seperti menendang.

9. Buang Air Kecil Dimalam Hari

Berkurangnya kapasitas kandung kemih dan meningkatnya frekuensi buang air kecil terjadi akibat rahim yang membesar menekan kandung kemih; kondisi ini dikenal sebagai nokturia (Elviyanti et al., 2024).

2.3.5 Jenis-Jenis Tidur

Sederhananya, ada dua jenis utama tidur: tidur REM dan tidur NREM.

1. Tidur aktif atau paradoksikal dikenal sebagai tidur rapid eye movement (REM). Kondisi ini didefinisikan sebagai keadaan tidur yang sangat lelap yang disertai dengan aktivitas fisik yang intens, terutama gerakan mata yang cepat. Selama tidur dengan gerakan mata cepat (REM), seseorang dapat mengalami gejala-gejala berikut: relaksasi otot, hipertensi, peningkatan sekresi lambung, ereksi penis yang tidak teratur (yang cenderung terjadi lebih cepat), serta peningkatan suhu tubuh dan laju metabolisme. Kurangnya tidur REM dikaitkan dengan hiperaktivitas, sifat mudah marah, sikap penuh kecurigaan, dan peningkatan nafsu makan.
2. Tidur non-REM adalah jenis tidur yang lelap dan memulihkan kondisi tubuh. Gelombang otak seseorang yang sedang tidur dalam fase NREM

lebih lambat dibandingkan dengan gelombang otak orang yang sedang terjaga.

Berkurangnya aktivitas bermimpi, kondisi istirahat, gerakan mata yang lambat, serta penurunan tekanan darah, laju pernapasan, dan metabolisme merupakan tanda-tanda tidur NREM. Masing-masing dari keempat fase tidur NREM dibedakan oleh pola perubahan aktivitas gelombang otak yang khas.

a. Tahap I

Transisi dari kondisi terjaga menuju tidur terjadi pada fase ini. Fase ini ditandai dengan sensasi relaksasi dan rasa lelah, otot yang rileks, kelopak mata tertutup, serta gerakan bola mata dari sisi ke sisi; laju pernapasan dan detak jantung menurun secara signifikan, dan orang yang tidur berada dalam kondisi siap untuk terbangun.

b. Tahap II

Fase tidur ringan ini melibatkan kelanjutan fungsi-fungsi fisiologis. Fase ini ditandai dengan penurunan signifikan pada laju pernapasan, penurunan suhu tubuh, dan berhentinya gerakan bola mata.

Durasi Tahap II berkisar antara sepuluh hingga lima belas menit.

c. Tahap III

Akibat hilangnya tonus otot sepenuhnya, tahap ini ditandai dengan relaksasi fisik yang ekstrem dan kondisi tubuh yang lemas. Saat sistem saraf parasimpatis mengambil alih, pernapasan, detak jantung, dan fungsi fisiologis lainnya terus melambat. Membangunkan seseorang yang berada di Tahap III merupakan hal yang sulit.

d. Tahap IV

Ini adalah periode tidur yang dalam dan tenang; orang yang tidur sulit dibangunkan dan hampir tidak bergerak karena relaksasi tubuh yang ekstrem. Pemulihan fisik terjadi pada Tahap IV. Tidur REM adalah tahap kelima yang muncul setelah keempat tahap tersebut. Tahap V, yang ditandai dengan kembalinya gerakan bola mata dengan kecepatan lebih tinggi dibandingkan tahap-tahap sebelumnya, terjadi setelah Tahap IV. Fase yang berlangsung sekitar sepuluh menit ini sering kali disertai dengan aktivitas bermimpi. Seseorang akan berganti-ganti antara tidur REM dan NREM sebanyak empat hingga enam kali selama durasi tidur malam normal yang berkisar antara enam hingga tujuh jam (Elviyanti et al., 2024).

2.3.6 Pengukuran Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah kuesioner yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur. Terdapat total sembilan pertanyaan, dengan setiap bagian mencakup aspek tidur yang berbeda. Aspek-aspek yang dinilai meliputi disfungsi pada siang hari, penggunaan obat tidur, efisiensi tidur, durasi, kualitas, dan latensi tidur. Setiap komponen PSQI memberikan skor antara 0 hingga 3, sehingga menghasilkan skor total antara 0 hingga 21. Kualitas tidur yang sangat baik ditunjukkan oleh skor PSQI sebesar 5 atau kurang, sedangkan kualitas tidur yang buruk ditunjukkan oleh skor 5 atau lebih (Hayani, 2025).

2.4 Hubungan senam hamil dan kualitas tidur

Senam hamil sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan cara merelaksasi otot, meredakan nyeri punggung, serta menurunkan kecemasan. Aktivitas fisik yang teratur membantu menyeimbangkan hormon dan melancarkan sirkulasi darah, sehingga ibu hamil lebih mudah mencapai tidur nyenyak (Taherong et al., 2023). Senam hamil dapat meningkatkan relaksasi yaitu dengan latihan peregangan dan relaksasi pada senam hamil menurunkan ketegangan otot serta meredakan nyeri yang sering mengganggu tidur. Aktivitas fisik memicu produksi hormon endorfin (peredai nyeri alami) yang membuat pikiran lebih tenang, sehingga ibu lebih mudah tidur. Olahraga ringan membantu mengatur ulang ritme sirkadian tubuh, sehingga mempercepat waktu untuk tidur (latensi tidur) dan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari (Dewi & Widyastuti, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan hal yang sama, termasuk:

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Tariyati (2024) terhadap ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Panca Makmur, diketahui bahwa olahraga selama kehamilan memengaruhi kualitas tidur. Data menunjukkan bahwa setelah intervensi, ibu hamil trimester ketiga memiliki skor rata-rata kualitas tidur sebesar 1,75. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon signed-rank (sebagaimana tercantum dalam Tabel 4.3) menunjukkan bahwa senam hamil memengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Panca Makmur. Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 (di mana $p <$

$\alpha=0,05$), yang ditentukan berdasarkan rentang kepercayaan 95% sebesar 2,804–3,996 (Tariyati et al., 2024).

Pada tahun 2024, Lidia Karmel Asa melakukan penelitian. Studi tersebut menemukan bahwa (1) sebagian besar ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain, Belu, NTT, adalah ibu rumah tangga, berpendidikan SMA, berusia antara 20 hingga 35 tahun, dan pernah melahirkan lebih dari satu kali. Di Puskesmas Nualain, Belu, NTT, sebagian besar ibu hamil trimester ketiga melaporkan kualitas tidur yang buruk (54,5% sebelum senam hamil diperkenalkan). (3) Mayoritas ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain, Belu, NTT, melaporkan kualitas tidur yang memuaskan (86,4%) setelah penerapan senam hamil. (4) Ibu hamil trimester ketiga di Belu, NTT, melaporkan kualitas tidur yang lebih baik setelah melakukan senam sebelum melahirkan (Asymp. Sig.). Nilai two-tailed kurang dari 0,05, dengan tingkat signifikansi satu (Lidia Karmel Asa et al., 2025)

2.5 Penelitian Terdahulu

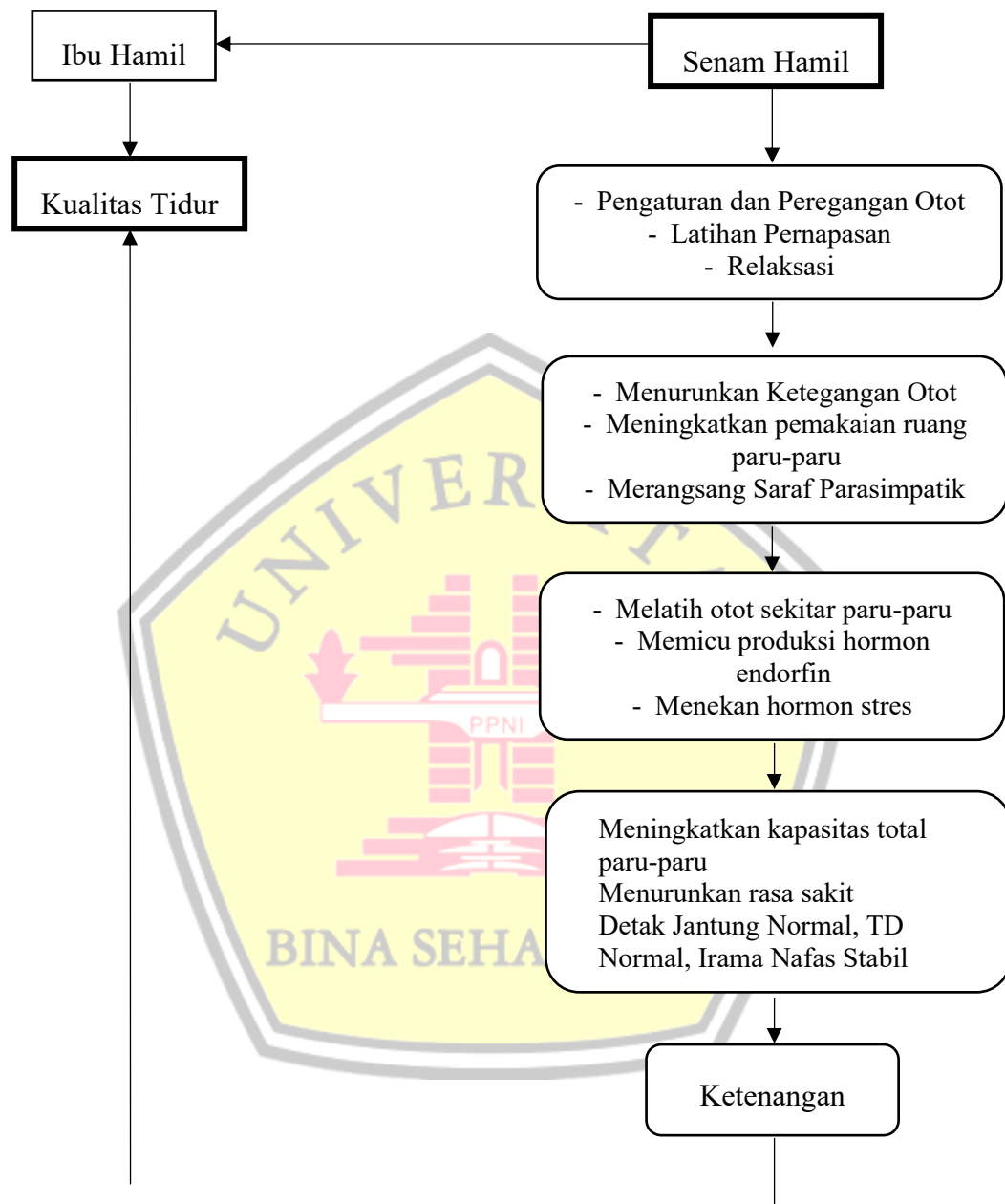
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama, Judul dan tahun	Metode	Hasil
1	Maria Septiana, (2024) “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III,	Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experimental, dengan metode pre and post experimental test with control group design. Jumlah sampel dalam penelitian ini 20 responden. Cara pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing	Ibu hamil bisa mendapatkan manfaat dari olahraga dan memanfaatkannya sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

		kelompok terdiri 10 orang. Kelompok perlakuan diberikan senam hamil dan kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi	
2	Lidia karmel Asa, (2025) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Uptd Puskesmas Nualain Belu NTT	Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode Quasy Experiment menggunakan One Group Pretest and Post test Design. Sampel penelitian adalah 22 ibu hamil trimester ketiga yang melakukan kunjungan ANC di Puskesmas Nualain Belu NTT. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test	Terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.
3	Tirsa Mongi, (2022) Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara	Jenis penelitian ini menggunakan pre eksperimen dalam bentuk one grup pre post test design. Populasi penelitian ini Ibu hamil trimester II dan III di wilayah puskesmas kema minahasa utara dengan berjumlah 16 responden, teknik sampel menggunakan proporsive sampling	Selama trimester kedua dan ketiga kehamilan, kualitas tidur dipengaruhi oleh aktivitas prenatal. Melakukan olahraga prenatal secara rutin sepanjang masa kehamilan akan membantu ibu hamil mendapatkan istirahat malam yang lebih baik.
4	Yuniza, (2025) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan metode praeksperimen. seluruh populasi sebanyak 45 orang dijadikan sebagai responden. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur	Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000. Karena nilai p tersebut lebih

		kualitas tidur ibu hamil dalam penelitian ini adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Mengingat jumlah sampel kurang dari 50, maka pengujian normalitas data dilakukan menggunakan uji ShapiroWilk.	kecil dari 0,05, hipotesis nol (H_0) dapat ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kualitas tidur ibu hamil dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan selama masa kehamilan. Hasil ini menunjukkan bahwa berolahraga selama kehamilan dapat membantu mengatasi masalah tidur yang sering muncul pada tahap akhir kehamilan.
5	Tariyati, (2024) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Panca Makmur	Desain penelitian yang digunakan adalah “One Group PreTest Post Test Design. Populasi penelitian ini adalah seluruh Ibu Hamil 2 bulan terakhir di Desa Panca Makmur yang berjumlah 64 orang. Berdasarkan hitungan sampel didapatkan 18, untuk mengantisipasi drop out maka ditambahkan jumlah responden 10%, dan Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden yang diambil menggunakan teknik non probability sampling yakni purposive sampling.	Data penelitian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank. Hasilnya menunjukkan bahwa skor rata-rata kualitas tidur menurun dari 5,15 sebelum intervensi menjadi 1,75 setelah intervensi. Analisis yang menggunakan uji Wilcoxon signed-rank tersebut menghasilkan nilai p sebesar 0,000

2.6 Kerangka Teori



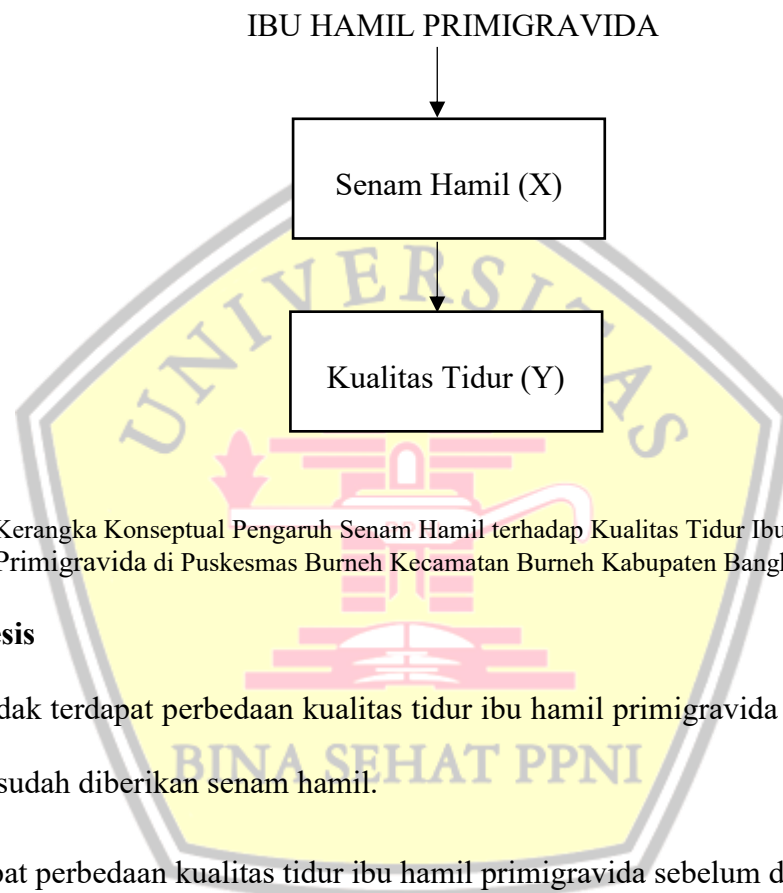
Gambar 2.8 Kerangka Teori Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Sumber: Modifikasi Lubis, Namora Lamonga, dkk. 2011

2.7 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep merupakan model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah.

Adapun kerangka konsep penelitian ini adalah:



Gambar 2.9 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

2.8 Hipotesis

H₀: Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah diberikan senam hamil.

H_a: Terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah diberikan senam hamil.