

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung

Eli Rusmita¹, Silvyia²

^{1,2} Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung, elirusmita@poltekestniau.ac.id

ABSTRAK

Aktivitas fisik pada ibu hamil tetap dilakukan untuk mendapatkan kesehatan yang optimal dengan memperhatikan kondisi kesehatannya. Ibu hamil sering sekali mengalami gangguan tidur yang merupakan dampak dari perubahan fisiologis kehamilan. Kualitas tidur ibu hamil dapat meningkat dengan melakukan aktivitas fisik yang terprogram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil. Desain penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan instrumen *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Teknik sampling menggunakan *accidental sampling* di dapatkan 37 responden dengan cara *door to door*. Analisis menggunakan *uji Fisher's Exact Test* dengan tingkat kepercayaan 95% dan α 0,05, diketahui p -value = 0,022 menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan memberikan aktivitas fisik yang terprogram.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Ibu hamil, kualitas tidur

ABSTRACT

Physical activity for pregnant women is still carried out to obtain optimal health by paying attention to their health condition. Pregnant women often experience sleep disorders which are the impact of physiological changes in pregnancy. Pregnant women's sleep quality can be improved by carrying out programmed physical activity. This study aims to find out the relationship between physical activity and the sleep quality of pregnant women. The research design uses a correlational with a cross-sectional approach using the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) instrument. The sampling technique using accidental sampling obtained 37 respondents by door to door method. Analysis using the Fisher's Exact Test with a confidence level of 95% and a 0.05, it is known that the p -value = 0.022 shows that there is a relationship between physical activity and the sleep quality of pregnant women in Neglasari village, Majalaya District, Bandung Regency. It is hoped that health workers can provide education in improving the sleep quality of pregnant women by providing programmed physical activity.

Keywords: *physical activity, pregnant women, sleep quality*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi manusia untuk hidup sehat. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar diri yang relatif, bukan karna hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih kepada urutan siklus yang berulang. Tidur memiliki peran penting dalam mempertahankan keseimbangan perilaku keseimbangan perilaku psikososial manusia. Tidur yang baik penting dalam mengoptimalkan kesehatan dan dapat mempengaruhi kadar hormon, mood dan berat badan. Masalah tidur yang sering terjadi meliputi mengorok, apnea tidur, insomnia, deprivasi tidur dan *restless legs syndrome* (Sleep Foundation, 2018).

Masalah tidur sering terjadi pada ibu hamil,

dimana perubahan fisik, mekanis, hormonal, emosional dan pengalaman baru merupakan hal biasa dalam kehidupan seorang wanita, aktivitas tidur mungkin akan terpengaruh. Perubahan hormonal dan fisik yang terjadi selama kehamilan menyebabkan perubahan signifikan pada tidur dan kualitas tidur. Pola tidur dan kualitas tidur ibu hamil terganggu karena adanya permasalahan seperti peningkatan rasa tidak nyaman pada perut akibat tekanan pada diafragma akibat pertumbuhan janin, nokturia, nyeri punggung, kram kaki, perubahan hormonal akibat peningkatan kadar progesteron dan estrogen. dan sindrom kaki gelisah (Soner Ölmez, et all, 2015).

Kurang tidur saat hamil berdampak pada kondisi yang cukup serius bahkan dapat mempersulit proses persalinan. Pada kehidupan

perempuan terdapat fase kehamilan yang merupakan masa-masa terjadinya perubahan yang besar. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan perubahan fisik, namun juga perubahan fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam rahim, sehingga memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. (Tulman et al., 1990., Coffman et al., 1994; dalam Reeder., Martin., & Koniak-Griffin, 2014) .

Tidur yang tidak adekuat dapat berdampak pada aspek fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Nurlela dkk, 2009; dalam Nuryanti, 2016). Pada ibu hamil efek yang terjadi bukan pada ibunya saja melainkan pada bayi yang dikandungnya. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk bisa mengganggu proses kekebalan tubuh ibu hamil. Selain itu juga berakibat bayi lahir dengan bobot rendah serta beberapa komplikasi lain (Prasadj, 2009; dalam Sukorini, 2017).

National Sleep Foundatin (2007) dalam Sukorini (2017) menyebutkan perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekwensi terbangun lebih sering pada malam hari akibat dari kualitas tidur yang kurang baik.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Aktivitas fisik dan olah raga pada ibu hamil harus dilakukan baik di tempat kerjadirumah maupun di pelayanan kesehatan primer.

American Heart Association (2009) merekomendasikan olah raga 30 hingga 60 menit dari aktivitas sedang hingga berat pada sebagian besar hari dalam seminggu, pada 50-75% denyut jantung maksimal. Aktivitas tidak perlu terlalu berat untuk memberikan dampak terhadap kesehatan; melibatkan aktivitas sebagai bagian dari rutinitas kesehatan adalah yang terpenting.

Manfaat dari aktivitas fisik selama kehamilan dapat menurunkan risiko kenaikan berat badan yang berlebihan, kelahiran prematur, diabetes mellitus gestasional, preeklamsia, komplikasi persalinan, dan depresi pascapersalinan. Namun sebaliknya untuk kualitas tidur yang buruk selama kehamilan. Perubahan fisiologis dan psikologis yang disebabkan oleh kehamilan meliputi peningkatan

berat badan, buang air kecil, kecemasan, dan stres (Saud AA; et all. 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung.

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif korelasi* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, yang ingin diketahui oleh peneliti adalah hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan carapendekatan observasi atau pengumpulan data. Secara *door to door*. Penelitian dilaksanakan di desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung pada bulan Januari sampai April 2023. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket sesuai jadwal pengumpulan data yang sebelumnya di responden diberikan penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan dan diminta kesediaan untuk menjadi responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari data biografi, data aktivitas fisik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Instrumen yang digunakan sudah diuji sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data penelitian menggunakan rumus prosentase untuk menggambarkan variabel aktivitas fisik dan kualitas tidur ibu hamil. Sedangkan analisis untuk menguji hipotesis menggunakan *fisher exact test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik responden di desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung

Karakteristik	n	%
Usia Ibu		
< 20 tahun	3	5,4
20 – 35 tahun	32	86,5
>35 tahun	3	8,1
Pendidikan Ibu		

Dasar	10	27,0
Menengah	25	67,6
Tinggi	2	5,4
Paritas		
Primipara	14	37,8
Multipara	23	62,2
Total	37	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas ibu hamil termasuk dalam kategori usia 20–35 tahun sebanyak 32 orang (86,5%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah sebanyak 25 orang (67,6%). Karakteristik responden berdasarkan paritas, mayoritas responden termasuk kategori multipara sebanyak 23 orang (62,2%).

2. Distribusi frekuensi aktifitas fisik

Tabel.2 Distribusi frekuensi aktifitas fisik responden di desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung

Aktifitas Fisik	n	%
Ringan	19	51,4
Sedang	18	48,6
Total	37	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa aktifitas fisik responden mayoritas termasuk dalam kategori ringan sebanyak 19 orang

(51,4%) dan sedang sebanyak 18 orang (48,6%).

3. Distribusi frekuensi kualitas tidur

Tabel.3 Distribusi frekuensi kualitas tidur responden di desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung

Kualitas Tidur	n	%
Baik	18	48,6
Buruk	19	51,4
Total	37	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa kualitas tidur responden mayoritas termasuk dalam kategori buruk sebanyak 19 orang (51,4%) dan kualitas tidur baik sebanyak 18 orang (48,6%).

4. Hubungan Aktifitas fisik dengan kualitas tidur

Tabel 4 Hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung

	Aktifitas fisik	Kualitas tidur		Fisher		
		Buruk	Baik	Exact Test		
%		F	%	F		
	Ringan	13	35,1	6	16,2	0,022
	Sedang	5	13,5	13	35,2	
	Jumlah	18	48,6	19	51,4	

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa pada kategori responden dengan aktifitas fisik ringan sebagian besar kualitas tidur buruk sebanyak 13 orang (35,1%) sedangkan responden dengan kategori aktifitas fisik sedang sebagian besar kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (35,1%). Hasil

analisis dapat diketahui bahwa $p\text{-value} = 0,022$ ($<0,05$) yang artinya ada hubungan antara aktifitas fisik ibu hamil dengan kualitas tidur ibu hamil di desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung.

B. PEMBAHASAN

Selama masa kehamilan ibu hamil masih tetap melakukan aktivitas sehari-harinya seperti saat sebelum hamil, seperti mengerjakan pekerjaan rumah (mencuci pakaian, mengepel lantai, memasak, berbelanja), mengantar dan menjemput anak sekolah, jalan kaki dengan naik turun tangga dengan membawa barang, dan masih aktif bekerja atau berjualan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya kecuali jika ada kontraindikasi yang menyebabkan ibu hamil harus membatasi aktivitasnya. Aktivitas fisik yang dilakukan selama ibu hamil membuat ibu menyesuaikan tubuh dengan kondisi berat badan yang semakin bertambah, membantu mempermudah persalinan, menjaga kebugaran ibu, terhindar dari komplikasi kehamilan dan stres berkurang (Arum, 2016).

Aktivitas sedang, pengeluaran energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas yang menyebabkan bernafas agak lebih kuat dan dilakukan dalam waktu lebih dari 10 menit dengan jumlah METs 600-2999 METs/menit/minggu. Ibu hamil yang melakukan aktivitas sedang berupa mengerjakan pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, membersihkan rumah, dan menjemur pakaian. Tentunya aktivitas ini akan mengeluarkan cukup energi, memerlukan kekuatan otot, dan dapat meningkatkan kerja jantung untuk mensuplai kebutuhan energi keseluruhan tubuh. Sedangkan aktivitas ringan seperti berjalan kaki yang dilakukan dengan pengeluaran energiyang tidak begitu banyak dan dilakukan dalam waktu lebih dari 10 menit dengan jumlah METs < 600 METs/menit/minggu. Ibu hamil yang melakukan aktivitas jalan kaki baik sebagai olah raga untuk menjaga kesehatan maupun berjalan kaki dalam mengerjakan rutinitas sehari-hari. Berjalan kaki dapat membuat baik untuk menjaga kesehatan jantung sirkulasi darah dalam tubuh sirkulasi darah dalam tubuh menjadi bagus, mencegah terjadinya varises, menguatkan otot dasar panggul, dapat mempercepat turunnya kepala bayi kedalam posisi optimal atau normal dan mempersiapkan mental menghadapi persalinan (Kusmiyati, 2008 dalam Taufik, 2014).

Penelitian tentang pengaruh olahraga terhadap tidur telah diteliti selama lebih dari tiga puluh tahun. Terdapat kontradiksi antara

hasil penelitian di bidang ini. Beberapa penelitian melaporkan bahwa olahraga teratur setiap hari mempengaruhi aktivitas tidur secara positif. Di sisi lain, beberapa penelitian melaporkan hasil sebaliknya. Dalam penelitian kami, tidak ada perbedaan skor kantuk yang signifikan antara ibu hamil yang rutin berolahraga dan tidak (Soner Ölmez, et all, 2015).

Kualitas tidur yang ditunjukkan dalam tabel 3 mengindikasikan bahwa banyak ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil diakibatkan oleh waktu tidur ibu yang larut malam, tidak dapat memulai tidur dengan cepat, tidur yang terganggu akibat gangguan yang ibu rasakan saat tidur dan terbangun terlalu dini sehingga ibu hamil tidak dapat mempertahankan kualitas dan kuantitas tidur.

Ibu hamil harus mempertimbangkan pola istirahat dan tidur yang mendukung kesehatan sendiri maupun kesehatan bayinya, kebiasaan tidur larut malam dan kegiatan-kegiatan malam hari harus dipertimbangkan dan kalau mungkin dikurangi hingga seminimal mungkin. Ibu hamil dianjurkan untuk merencanakan istirahat yang teratur seiring kemajuan kehamilannya. Jadwal istirahat dan tidur perlu diperhatikan dengan baik, karena istirahat yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani untuk kepentingan perkembangan dan pertumbuhan janin. Tidur pada malam hari selama kurang lebih 8 jam dan istirahat dalam keadaan rileks pada siang hari selama 1 jam (Musbikin, 2005; dalam Siallagan, 2010).

Kualitas tidur pada ibu hamil sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk, kebanyakan ibu hamil sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari diakibatkan gangguan yang terjadi yang membuat ibu terbangun dari tidurnya. Perlu adanya adaptasi agar kualitas tidur ibu tetap terjaga dan ibu tetap bugar karna kebutuhan tidur ibu terpenuhi.

Hasil analisis data yang menggunakan uji *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kepercayaan 95% dan α 0,05, diketahui p -value= 0,022 sehingga H_0 diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung.

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya, peneliti menganalisis bahwa ibu hamil yang

melakukan aktivitas ringan mengalami kualitas tidur yang buruk, ibu hamil sulit memulai tidur setelah berbaring di tempat memerlukan waktu yang cukup panjang untuk memulai tidur dan sering terbangun lebih awal sehingga secara kualitas dan kuantitas tidur tidak terpenuhi, ditambah lagi dengan gangguan yang terjadi setelah tidur yang membuat tidur ibu tidak nyaman dan sering terganggu.

Gangguan tidur dapat berupa kram saat tidur, sulit bernafas, terbangun untuk ke kamar mandi, kepanasan atau kedinginan yang membuat tidur ibu terganggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Puspita (2014 dalam Anam, 2020), aktivitas fisik ringan mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk dikarenakan kurangnya aktivitas pada ibu hamil mengakibatkan ibu tidak dapat rileks sehingga sulit memulai tidur. Sedangkan aktivitas yang sedang dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek, saat kelelahan akan terjadi gangguan kenyamanan fisik sehingga tidur akan terganggu. Aktivitas yang sedang membutuhkan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energinya yang telah dikeluarkan. Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi gaya tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang (Anam, 2020).

Aktivitas sedang cenderung memiliki kualitas tidur yang baik hal ini disebabkan karena aktivitas sedang yang dilakukan oleh ibu hamil dapat membantu jantung bekerja dengan baik dan peredaran darah menjadi lancar dengan pengeluaran energi yang seimbang dan mengurangi pengeluaran hormon sehingga ibu hamil lebih rileks dan dapat memulai tidur dengan cepat, aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan memiliki keuntungan untuk mobilitas, kebugaran, dan kualitas tidur (Kolu, 2014) terhindar dari keluhan tidur apnea obstruktif (Rafknowledge, 2004 dalam Nuryati, 2016).

Peneliti berpendapat bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Jadi, secara teori aktivitas fisik berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil. Sehingga peneliti menganalisis adanya

kecenderungan dengan aktivitas yang dilakukan ringan membuat kualitas tidur ibu menjadi buruk sedangkan aktivitas yang sedang dapat memberikan kualitas tidur yang baik. Karena aktivitas fisik berat yang dilakukan ibu hamil dapat membuat ibu kelelahan dan memerlukan waktu tidur yang cukup lama untuk menggantikan energi yang dikeluarkan, kelelahan dapat membuat gelombang REM tidur ibu membuat kualitas dan kuantitas tidur ibu tidak terpenuhi. Sedangkan dengan aktivitas fisik ringan membuat ibu tidak rileks dan sulit untuk memulai tidur. Berbeda halnya dengan aktivitas fisik sedang yang dapat menjaga kualitas tidur ibu lebih baik, kerja jantung yang baik setelah melakukan aktivitas sedang membuat sirkulasi darah keseluruhan tubuh ibu dan janin baik, ibu akan lebih rileks untuk memulai tidur dan gelombang REM yang saat tidur terjaga sehingga dapat mampu mengembalikan energi kembali yang telah ibu keluarkan setelah beraktivitas.

KESIMPULAN

Aktivitas fisik ibu hamil umumnya tidak berbeda dengan aktivitas sebelum hamil. Sebelum hamil aktivitas fisik yang biasa dilakukan tidak mengganggu terhadap kualitas tidur. Adanya perubahan fisiologis kehamilan memperberat sistem tubuh yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil semakin baik pula kualitas tidur ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- American Association of Critical-Care Nurses (AACN). 2013. *Nurse Competencies of Concern to Patients, Clinical Units and Systems*. Retrieved from <http://www.aacn.org/wd/certifications/content/synpract2.pcms?menu>
- Anam, AK., Rustikayanti, NR., Hernawati Y, 2020. *Korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil*. Jurnal Perawat Indonesia. Vol. 4 No 2. PPNI Jawa tengah. E-ISSN 2548-7051. Di kutip 3 Agustus 2023. <https://journal.ppnijateng.org>

- Golmakani, N., Seyed Ahmadi Nejad, F. S., Shakeri, M. T., & Asghari Pour, N. *Comparing the Effects of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery on sleep quality in primigravida women referring to Mashhad health care centers-1393*. Journal of Midwifery and Reproductive Health, 3(2), 335-342. 2015. 1(1), 1-12. dikutip 27 Maret 2022.
http://jmrh.mums.ac.ir/article_3951_548.html.
- IPAQ RESEARCH COMMITTEE, et al. *Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms*.<http://www.ipaq.ki.se/scoring>. Pdf. Dikutip 7 Maret 2022.
<https://ci.nii.ac.jp/naid/10030318551/>
- Katja, B ; Kelly RV; kerri Monda; Fang Wen; Amy HH and Nancy Dole. 2010. *Physical Activity and sleep among pregnant women*. National Institutes of Health. Di kutip 6 Agustus 2023.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3085856/>
- Kementrian Kesehatan RI. 2015. *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI.
- Lowdermilk., D., L., Perry., S., E., Cashion., K. 2013. *Keperawatan Maternitas: Edisi 8, Buku 1*. Indonesia: Salemba Medika.
- Saud AA; et all. 2023. *Effects of two physical activity interventions on sleep and sedentary time in pregnant women*. International Journal of Environmental Research and Public Health. Di Kutip 3 September 2023.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/7/5359>
- Soner Ölmez, et all, 2015. *Factors affecting general sleep pattern and quality of sleep in pregnant women*. Turkish journal of obstetrics and gynecology. Di Kutip 8 Maret 2023.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5558397/>
- Wong PF, D'cruz R, Hare A. *Sleep disorders in pregnancy*. Vol. 18, Breathe. European Respiratory Society; 2022.
- Xianglong Xu, D. L. (2017). *Sleep Duration and Quality in Pregnant Woman: A Cross- Sectional Survey in China*. Int J Environ Res Public Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551255>

