

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL

Nurul Ismi Wulandari¹, Asrini Safitri², Zulfahmida³

^{1,2,3}Universitas Muslim Indonesia

Email: yk.vzh13@gmail.com

Abstrak

Kehamilan adalah keadaan yang menggambarkan fase di mana janin berkembang pada rahim wanita. Perubahan fisiologis tersebut biasanya meliputi perut yang membesar, payudara yang membesar, janin yang aktif, dan perubahan pada tulang belakang bagian bawah yang melengkung atau membungkuk ke depan. Tidur adalah bagian penting dari rutinitas harian. Tidur merupakan keadaan fungsional yang terdiri dari kombinasi proses perilaku dan fisiologis, ditandai dengan penurunan gerakan tubuh dan penurunan kesadaran akan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk tujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Penelitian ini ialah penelitian analitik korelasional menggunakan pendekatan desain penelitian cross sectional. Sampel pada penelitian yaitu pasien ibu hamil yang tercatat pada rekam medis puskesmas Tamalanrea kota Makassar tahun 2023 sebanyak 100 sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil yang didapatkan menunjukkan korelasi antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada ibu hamil, kejadian terbanyak pada rentang usia dewasa awal 49 orang, trimester II 63 orang, kehamilan trimester III 37 orang, pekerjaan IRT 78 orang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah gambaran aktivitas fisik didapatkan hasil 97 responden dengan kriteria ringan dengan persentase 97% dan 3 responden memiliki kriteria sedang dengan persentase 3%, gambaran kualitas tidur didapatkan hasil 88 responden dengan kualitas tidur buruk dengan persentase 88% dan 12 responden memiliki kualitas tidur baik dengan persentase 12%. dan terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Saran untuk penelitian berikutnya agar rentang waktu penelitian yang lebih panjang dan sampel yang lebih bervariasi dan besar, baik dilakukan pada elemen lain ataupun di luar Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Ibu Hamil.

Abstract

Pregnancy is a state that describes the phase in which a foetus develops in a woman's womb. The physiological changes usually include an enlarged abdomen, enlarged breasts, an active foetus, and changes in the lower spine that curves or bends forward. Sleep is an important part of the daily routine. Sleep is a functional state consisting of a combination of behavioural and physiological processes, characterised by decreased body movement and decreased awareness of surroundings. This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality in pregnant women. This study is a correlational analytic study using a cross sectional research design approach. The sample in the study were patients of pregnant women who were recorded in the medical records of Tamalanrea Community Health Centre, Makassar city in 2023 as many as 100 samples who met the inclusion criteria. The results obtained show a correlation between physical activity and sleep quality in pregnant women, the highest incidence in the early adult age range of 49 people, trimester 2 63 people, trimester 3 pregnancy 37 people, work (housewife) IRT 78 people. The conclusion of this study is that the description of physical activity obtained the results of 97 respondents with mild criteria with a percentage of 97% and 3 respondents

have moderate criteria with a percentage of 3%, the description of sleep quality obtained the results of 88 respondents with poor sleep quality with a percentage of 88% and 12 respondents have good sleep quality with a percentage of 12%. and there is a correlation between physical activity and sleep quality. Suggestions for future research for a longer research time span and a more varied, and large sample, either carried out in other elements or outside the Tamalanrea Health Centre in Makassar city.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Pregnant Women.

A. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah keadaan yang menggambarkan fase di mana janin berkembang pada rahim wanita. Kehamilan terjadi sekitar lebih dari 9 bulan atau 40 minggu, diukur dari fase menstruasi terakhir sampai melahirkan. Kehamilan merupakan kehidupan seorang wanita, ditandai dengan adanya perubahan hormonal dan fisiologis. Perubahan fisiologis terjadi setelah pembuahan dan mempengaruhi semua sistem tubuh (Shagana, dkk., 2018).

Perubahan fisiologis tersebut biasanya meliputi perut yang membesar, payudara yang membesar, janin yang aktif, dan perubahan pada tulang belakang bagian bawah yang melengkung atau membungkuk ke depan. Perubahan tersebut menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, nyeri sendi, mual, mulas, dan gangguan tidur. Selain itu, terjadi juga perubahan pada seluruh sistem tubuh, baik sistem kardiovaskular, respirasi, hematologi, gastrointestinal, musculoskeletal, hingga hormonal (Soma-Pillay, dkk., 2016; Franjic, 2019).

Tidur adalah bagian penting dari rutinitas harian. Tidur merupakan keadaan fungsional yang terdiri dari kombinasi proses perilaku dan fisiologis, ditandai dengan penurunan gerakan tubuh dan penurunan kesadaran akan sekitar (Hussain, 2012). Tidur yang berkualitas dengan waktu dan jumlah yang tepat sama pentingnya. Tidur penting untuk fungsi otak, salah satunya pada sel-sel saraf (neuron) untuk berinteraksi satu sama lain (Basics, 2006). Berdasarkan hasil studi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang tingkat aktivitas fisik dan hubungannya terhadap kualitas tidur ibu hamil.

B. METODE

Penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, melihat bagaimana korelasi antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar tahun 2023. Data yang digunakan artinya data utama yaitu data yang diambil dari hasil kuisioner berjumlah 100 sampel berdasarkan rumus *slovin* dan telah memenuhi kriteria inklusi, dilakukan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentasi dari variabel penelitian.

C. HASIL & PEMBAHASAN

Penelitian ini dilangsungkan di puskesmas Tamalanrea kota Makassar pada bulan bulan Oktober-November 2023 dengan 100 sampel sehingga dapat mengetahui bagaimana korelasi antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada ibu hamil.

Tabel 1. Distribusi Data Karakteristik Demografi

Karakteristik		Jumlah
Usia	Remaja Akhir	8
	Dewasa Awal	49
	Dewasa Akhir	43
Usia Kehamilan	Trimester 2	63
	Trimester 3	37
Pekerjaan	Bekerja	22

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan data diatas didapatkan 100 responden yang dipergunakan pada penelitian, pada usia didapatkan persentase 8% merupakan remaja akhir, 49% merupakan dewasa awal, dan 43% merupakan dewasa akhir. Pada usia kehamilan responden didapatkan 63% dalam trimester 2 dan 37% dalam trimester 3 kehamilan. Pada pekerjaan responden didapatkan 78% merupakan IRT dan 22% dari responden bekerja.

Tabel 2 Distribusi Data Aktivitas Fisik

Kriteria	Jumlah	Persentase
Aktivitas Fisik	Ringan	97
	Sedang	3

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan data diatas didapatkan 100 responden yang dipergunakan pada penelitian, pada aktivitas fisik didapatkan hasil 97 responden dengan kriteria ringan dengan persentase 97% dan 3 responden dengan kriteria sedang dengan persentase 3%.

Tabel 3 Distribusi Data Kualitas Tidur

Kriteria	Jumlah	Persentase
Kualitas Tidur	Baik	12
	Buruk	88

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan data diatas didapatkan 100 responden yang dipergunakan pada penelitian, kualitas tidur dengan hasil 88 responden, kualitas tidur buruk dengan persentase 88% dan 12 responden sedangkan kualitas tidur baik dengan persentase 12%.

Tabel 4 Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan

Aktivitas Fisik		Kualitas Tidur		Total	p- value	OR
		Buruk	Baik			
Ringan	n	87	10	97	0,03	17,4
	%	89,7%	10,3%	100,0%		
Sedang	n	1	2	3	7	00
	%	33,3%	66,7%	100,0%		
Total	n	88	12	100		
	%	88,0%	12,0%	100,0%		

Sumber: Data primer, 2023

Dari hasil diatas, didapatkan hasil bahwa korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur didapatkan aktivitas fisik ringan sebanyak 97 responden dengan rincian 87 responden dengan kualitas tidur yang buruk yakni 89,7% dan 10 responden dengan kualitas tidur baik yakni 10,3%.

Pada aktivitas fisik sedang terdapat 3 responden, 1 responden dengan kualitas tidur buruk yakni 33,3% dan 2 responden dengan kualitas tidur baik yakni 66,7%. Pada nilai expected count, terdapat variabel dengan nilai sel < 5 , sehingga pengujian dialihkan pada uji fisher, dan didapatkan nilai p-value 0,037 nilai tersebut $< 0,05$ yang artinya H_0 ditolak sedangkan H_1 diterima.

Berdasarkan paparan diatas, maka ditetapkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Pada odd ratio didapatkan nilai sebesar 17,400, artinya responden dengan aktivitas fisik ringan memungkinkan 17,400 kali menjalani kualitas tidur buruk dibandingkan aktivitas fisik sedang.

Adapun pembahasan pada penelitian menunjukkan bahwa usia terbanyak responden 27 tahun. Umur reproduksi sehat pada umur 20 tahun - 35 tahun. Pada umur kurang 20 tahun dan lebih 35 tahun berisiko untuk terjadinya komplikasi pada kehamilan maupun persalinan. Semakin matang umur seseorang maka kemampuan memahami dan cara berpikir seseorang

akan semakin baik sehingga ilmu yang didapatkan juga baik (Afriani, 2021).

Mayoritas responden pada penelitian ini menjalani aktivitas fisik ringan yakni sebanyak 97 responden (97%), sedangkan sisanya yakni 3 responden (3%) memiliki aktivitas fisik yang sedang. Pada ibu hamil condong untuk menurunkan bahkan tidak beraktivitas fisik pada saat hamil. Semakin bertambah usia saat hamil, maka semakin menurun juga kemauan untuk beraktivitas disebabkan berat tubuh yang bertambah, di sisi lain adanya persepsi akan terjadi gangguan kehamilan saat akan beraktivitas fisik sehingga ibu merasa takut akan berolahraga (Notoatmodjo, 2010).

Selama fase hamil, ibu akan dinformasikan agar terus beraktivitas, melainkan apabila terdapat kontraindikasi yang dapat membatasi aktivitas. Aktivitas fisik dapat mendukung proses persalinan, kesehatan ibu terjaga, tersingkirkan dari berbagai kelainan selama hamil serta menurunkan stres (Anam, dkk., 2020).

Energi yang dikeluarkan pada saat beraktivitas akan menyebabkan proses pernafasan semakin meningkat dan dalam waktu > 10 menit. Aktivitas sedang yang dilakukan selama hamil yaitu melakukan suatu kesibukan dirumah seperti membersihkan rumah, lantai dan pakaian. Pastinya kegiatan seperti ini akan membutuhkan energi yang memadai, kapasitas otot & menaikkan beban cardiac agar menyuplai tenaga yang dibutuhkan (Anam, dkk., 2020).

Sebanyak 88 responden (88%) atau sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini mempunyai kualitas tidur buruk, sedangkan 12 responden (12%) mempunyai kualitas tidur baik. Saat hamil dengan kualitas tidur buruk disebabkan karena waktu terlelap yang kemalaman, gangguan tidur dan bangun akibatnya sukar untuk mempertahankan kuantitas maupun kualitas tidur (Anam, dkk., 2020).

Faktor risiko kualitas tidur ibu yang buruk sangatlah kompleks. Pada trimester pertama, ibu hamil mungkin mengalami gejala nokturia, mual, dan muntah. Selama trimester ketiga, gerakan janin, nyeri punggung bawah, dan kram malam hari merupakan penyebab utama adanya gangguan kualitas tidur (Tan, dkk., 2020). Tidak adekuatnya jam tidur akan berdampak pada penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah, pemulihan menjadi lambat, sistem imun menurun dan gangguan pada tanda vital. Efek yang timbul tidak berdampak pada ibunya saja tetapi juga pada bayi dalam kandungan. Kapasitas tidur yang buruk dapat mengganggu sistem imun pada ibu hamil, bahkan berdampak pada bayi lahir rendah serta komplikasi lainnya (Calbara & Budiono, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. Hasil penelitian menyatakan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Hal ini ditunjukkan berdasarkan uji bivariat pada nilai $p\text{-value} = 0,037 < 0,05$, dimana responden dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 17,4x mengalami gangguan tidur buruk daripada responden dengan aktivitas fisik sedang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tan, dkk. (2020), dimana adanya keterkaitan antara aktivitas terhadap kualitas tidur ibu hamil yakni tingkat aktivitas fisik yang sedang berpotensi meningkatkan kualitas tidur pada trimester pertama dan ketiga.

Aktivitas fisik ringan dapat mengganggu kualitas tidur, sebab aktivitas yang rendah pada ibu hamil akan menyebabkan persoalan memulai tidur. Sedangkan saat hamil dengan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi akan memakan waktu tidur yang lebih lama untuk mempertahankan tenaga yang telah digunakan (Calbara & Budiono, 2023). Mekanisme korelasi antara kegiatan dengan kualitas tidur yakni seseorang yang telah beraktivitas dan menggapai kelelahan maka akan mempermudah untuk tidur (Susanto, dkk., 2021).

Tingkat aktivitas fisik menggabungkan intensitas dan waktu, serta lebih fleksibel bagi ibu hamil untuk memilih jenis atau memperpanjang waktu aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Pedoman Diet Masyarakat Nutrisi Tiongkok untuk wanita dalam kehamilan merekomendasikan bahwa ibu hamil yang sehat untuk melakukan aktivitas dengan minimal

30 menit dalam sehari. Menurut rekomendasi dari American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), perempuan dengan kehamilan tanpa komplikasi harus didorong untuk beraktivitas seperti: olahraga dengan energi sedang dan aman (misalnya jalan kaki, berenang, aerobik berdampak rendah, dan latihan kekuatan) setidaknya selama 20-30 menit per hari (Tan, dkk., 2020).

D. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa gambaran aktivitas fisik didapatkan hasil 97 responden dengan kriteria ringan 97% dan 3 responden dengan kriteria sedang 3%, gambaran kualitas tidur didapatkan hasil 88 responden dengan kualitas tidur buruk dengan persentase 88% dan 12 responden dengan kualitas tidur baik 12%. Dan adanya korelasi antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur. Saran untuk penelitian berikutnya agar durasi penelitian yang lebih lama dan sampel dengan jumlah besar dan beragam, baik dilakukan pada elemen lain ataupun di luar puskesmas Tamalanrea kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., & Afsah, Y. (2019, October). The Factors Influencing Sleep Quality of Pregnant Women in Yogyakarta, Indonesia. In *Third International Conference on Sustainable Innovation 2019–Health Science and Nursing (IcoSIHSN 2019)* (pp. 203-206). Atlantis Press.
- Basics, B. (2006). *Understanding sleep*. National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Bethesda.
- Calbara, O. A., & Budiono, D. I. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan dan Luaran Kehamilan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1142-1146.
- Cvetkovic-Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & López, L. E. C. (2021). Estudios transversales. *Revista de la facultad de medicina humana*, 21(1), 179-185.
- De Nys, L., Anderson, K., Ofosu, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 143, 105843.
- Dewi, A. P. (2015). *Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa* (Doctoral Dissertation, Riau University).
- Franjić, S. (2019). The Physiological Changes During Pregnancy. *International Journal of Reproductive Medicine and Sexual Health*, 45-51.
- Huong, N. T. T., Thuy, N. T. H., & Yen, L. T. H. (2019). Quality of sleep among pregnant women. *International Journal of Clinical Medicine*, 10(01), 16-25.
- Ida, A. S., & Afriani, A. (2021). Pengaruh edukasi kelas ibu hamil terhadap kemampuan dalam deteksi dini komplikasi kehamilan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 345-350.
- Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578-584.
- Lauditta, R. K. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. *SKRIPSI-2016*.
- Lightfoot, J. T., De Geus, E. J., Booth, F. W., Bray, M. S., Den Hoed, M., Kaprio, J., ... & Bouchard, C. (2018). Biological/genetic regulation of physical activity level: consensus from GenBioPAC. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(4), 863.
- Mufadhol, A. F., & Ardyanto, Y. D. (2023). Hubungan Usia, Masa Kerja, dan Indeks Masa Tubuh dengan Kualitas Tidur Perawat Instalasi Rawat Inap pada Rumah Sakit X Gresik. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(10), 1963-1968.

- Nidya, S. T. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *SKRIPSI-2018*.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: IKAPI.
- Rustikayanti, R. N., Anam, A. K., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344-350.
- Sabila, S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022* (Thesis, UIN Syarif Hidayatullah).
- Schytt, E., & Hildingsson, I. (2011). Physical and emotional self-rated health among Swedish women and men during pregnancy and the first year of parenthood. *Sexual & reproductive healthcare*, 2(2), 57-64.
- Shagana, J. A., Dhanraj, M., Jain, A. R., & Niroso, T. (2018). Physiological changes in pregnancy. *Drug Invention Today*, 10(8), 1594-1597.
- Shrihari, T. G. (2019). Beta endorphins-holistic therapeutic approach to cancer. *Annals of Ibadan Postgraduate Medicine*, 17(2), 111.
- Soma-Pillay, P., Nelson-Piercy, C., Tolppanen, H., & Mebazaa, A. (2016). Physiological changes in pregnancy: review articles. *Cardiovascular journal of Africa*, 27(2), 89-94.
- Susanto, A. F., Wijaya, A., & Roni, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *Jurnal EDUNursing*, 5(1), 23-37.
- Syahza, A. (2021). *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: Unri Press.
- Tan, L., Zou, J., Zhang, Y., Yang, Q., & Shi, H. (2020). A longitudinal study of physical activity to improve sleep quality during pregnancy. *Nature and Science of Sleep*, 431-442.
- Varma, P., Burge, M., Meaklim, H., Junge, M., & Jackson, M. L. (2021). Poor sleep quality and its relationship with individual characteristics, personal experiences and mental health during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6030.
- World Health Organization. (2012). *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide GPAQ Analysis Guide Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide*. Geneva.
- Xu, X., Liu, D., Zhang, Z., Sharma, M., & Zhao, Y. (2017). Sleep duration and quality in pregnant women: a cross-sectional survey in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 817.
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. *Current Health Sciences Journal*, 43(1), 20.