

Research Article

Efektifitas Senam Pilates terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III**Rahmaini Fitri Harahap^{1*}, Lisbeth Laora Silitonga²**¹Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia**Abstract**

Sleep quality is a measure where a person finds it easy to start sleeping, is able to maintain sleep quality and feels relaxed after waking from sleep. Sleep quality affects overall health and quality of life. The quality of a mother's sleep during pregnancy is heavily influenced by the physical and psychological changes she experiences. (Delaune & Ladner, 2011). Efforts that can be made to overcome sleep difficulties in pregnant women include doing light exercise that is safe for pregnant women, hypnotherapy, providing health education on how to maintain sleep quality and relaxation exercises. One of the sports that pregnant women can do is Pilates (Hegard, 2010). The purpose of this study is to identify and analyze the effectiveness of Pilates exercise on sleep quality in third trimester pregnant women. The research design used was a quasi-experimental, in the form of one group pre-test and post-test design. The sample in this study were pregnant women in the third trimester at Clinic Pratama Bunda Patimah as many 30 respondents. The sampling technique was carried out by consecutive sampling. Data collection techniques were carried out using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The PSQI is an effective instrument used to measure sleep quality and sleep patterns in adults. The results of the analysis using the bivariate Wilcoxon Signed Rank Test obtained a significance value of p value = 0.00 (p value <0.05). This means that there are differences in the quality of sleep of pregnant women before and after pilates exercise at Clinic Pratama Bunda Patimah, so that there is an influence of pilates exercise on the quality of sleep of pregnant women in the third trimester at Clinic Pratama Bunda Patimah.

Keywords: Pilates Exercise, Sleep Quality, Pregnant Women, Third Trimester

Pendahuluan

Istirahat yang cukup merupakan kebutuhan ibu hamil, tidak jarang ibu hamil terserang insomnia atau gangguan tidur yang disebabkan oleh masalah emosional selama hamil. Bentuk insomnia pun bervariasi, yaitu mulai dari tidur yang tidak tenang (gelisah), kurang tidur atau sama sekali tidak bisa tidur (Widya, 2010). Salah satu

kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita ialah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Insomnia cenderung memburuk selama kehamilan, terutama karena sakit punggung, peningkatan frekuensi berkemih dan pergerakan janin (Potter & Perry, 2014).

Kualitas tidur ibu saat kehamilan banyak di pengaruhi perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya. Kesulitan tidur sering terjadi pada masa kehamilan karena pikiran aktif dan merasa tidak mampu mengendalikan stres bahkan depresi yang dialami berhubungan dengan perubahan fisik terutama pada trimester ketiga (Sulidah, 2013).

**corresponding author: Rahmaini Fitri Harahap*
Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia
Email: rahmainifitriharahap@unprimdn.ac.id
Submitted: 01-09-2021 Revised: 21-10-2021
Accepted: 15-11-2021 Published: 28-11-2021

Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Hutchison, et.al, 2012). Kualitas tidur yang buruk dan menurunnya durasi tidur telah dikaitkan dengan kejadian kelahiran prematur dan intoleransi glukosa dan diabetes gestasional pada kehamilan (Williams, et al, 2010). Sebuah penelitian melaporkan bahwa 64-86% dilaporkan bermasalah dengan kualitas tidur selama kehamilan (Chang, et.al, 2010). Fernandez & Pastor (2012) mengatakan bahwa dari 73,5% ibu hamil yang mengalami insomnia terjadi pada kehamilan 39 minggu, dimana insomnia ringan sebanyak 50,5 %, insomnia sedang 15,7% dan insomnia berat sebanyak 3,8 % (Fernandez & Pastor (2012).

Penelitian Hutchison, et.al (2012) tentang tidur pada ibu hamil pada akhir kehamilan menyatakan bahwa terjadi penurunan kualitas tidur pada ibu hamil pada trimester ketiga dibandingkan dengan sebelum hamil. Sebagian besar penurunan kualitas tidur karena terbangun pada malam hari, karena alasan nokturia, ketidaknyamanan, rasa sakit dan kegelisahan (Hutchison, et.al, 2012)

Beberapa upaya dilakukan dalam memperbaiki kualitas tidur seperti terapi non farmakologis diantaranya latihan relaksasi otot progresif (Williams, et al, 2010). Pilates merupakan metode rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh. Pilates bermanfaat untuk mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembali otot yang mengalami disfungsi. Selain itu latihan pilates juga bermanfaat untuk menjaga kestabilan berat badan selama hamil, dan

dapat mengatasi kelelahan karena pilates dapat membantu mempertahankan stamina ibu. Pilates yang dilakukan secara teratur akan dapat melancarkan pernafasan dan peredaran darah, akibatnya ibu akan merasa lebih santai dan nyaman (Irianti, dkk, 2015).

Latihan pada saat hamil dianjurkan setiap hari, tak hanya untuk kebugaran, latihan pada saat hamil juga bertujuan untuk memperlancar proses persalinan. Beberapa pilihan jenis olahraga yang relatif aman dan bisa dilakukan oleh sebagian besar ibu hamil adalah senam, yoga dan pilates (Irianti, dkk, 2015). Di Klinik Pratama Bunda Patimah kegiatan yang dilakukan sejauh ini hanya senam hamil konvensional saja dalam meningkatkan kebugaran dan relaksasi pada ibu hamil, berdasarkan survey awal yang dilakukan di Klinik Pratama Bunda Patimah Ibu hamil banyak merasakan keluhan tentang gangguan tidur pada trimester III kehamilan, sehingga tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas senam pilates terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah.

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment*, dengan bentuk *one group pre test and post test design*, yaitu dengan menggunakan *pre test* terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang memeriksakan diri di Klinik Pratama Bunda Patimah. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah sebanyak 30 responden. Dengan Teknik pengambilan sampel yaitu *sampling jenuh* dimana seluruh populasi dijadikan sampel.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. PSQI adalah instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola

tidur pada orang dewasa. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diperoleh dari *pre test* dan *post test* yang diberikan kepada responden.

Penelitian dimulai dengan mengirimkan surat izin survei awal penelitian dari Universitas Prima Indonesia ke Klinik Pratama Bunda Patimah. Setelah mendapai izin dari Klinik Pratama Bunda Patimah untuk melakukan penelitian, peneliti langsung mendatangi responden dan menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur penelitian. Peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden (*informed consent*), kemudian tim peneliti

memberikan *pre test* untuk menilai kualitas tidur sebelum diberi perlakuan, setelah *pre test* dilakukan selanjutnya responden diberi perlakuan yaitu senam pilates sebanyak 4 kali dalam sebulan yaitu seminggu sekali, kemudian diberikan *post test* untuk menilai kualitas tidur setelah diberi perlakuan.

Teknik analisa data yang digunakan yaitu analisis bivariat untuk melihat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed rank test* jika data tidak berdistribusi normal dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Senam Pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah (n=30)

No	Penerimaan Diri (<i>Pretest</i>)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur Baik	0	0
2	Kualitas Tidur Cukup Baik	5	16,7
3	Kualitas Tidur Buruk	25	83,3
Total		30	100

Berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah didapatkan mayoritas kualitas tidur buruk

sebanyak 25 orang (83,3%), dan minoritas kualitas tidur baik sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Senam Pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah (n=30)

No	Penerimaan Diri (<i>Pretest</i>)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur Baik	30	100
2	Kualitas Tidur Cukup Baik	0	0
3	Kualitas Tidur Buruk	0	0
Total		30	100

Berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah didapatkan mayoritas kualitas tidur baik

sebanyak 30 orang (100%), dan minoritas kualitas tidur buruk sebanyak 0 orang (0%).

Analisis Bivariat

Normalitas merupakan syarat yang harus terpenuhi dalam menggunakan uji independen. Uji normalitas menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan kriteria pengujian (p value $> 0,05$) dinyatakan berdistribusi normal. Berdasarkan pengujian normalitas didapatkan

hasil *pretest* 0,001, dan *posttest* 0,001 yang artinya data berdistribusi tidak normal (p value $< 0,05$), sehingga uji statistik yang digunakan yaitu uji Nonparametrik “*Wilcoxon Signed Rank Test*”.

Tabel 3. Efektivitas Senam Pilates terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah (n=30)

Kelompok	Mean	N	St. Deviation	Z	Sig. (2-tailed)
Kualitas tidur (<i>pretest</i>)	4.03	30	0.490	- 4.810	0.000
Kualitas tidur (<i>post test</i>)	15.37	30	1.712		

Berdasarkan efektifitas senam pilates terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah didapatkan kualitas tidur sebelum senam pilates (*pretest*) didapat rata-rata nilai mean 4,03 dan hasil setelah senam pilates (*posttest*) rata-rata nilai mean 15,37. Standar deviasi sebelum senam pilates 0,490 dan setelah senam pilates (*posttest*)

1,712. Nilai signifikansi p value = 0,00 (p value $< 0,05$) maka H_0 ditolak. Hal ini berarti ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah, sehingga ada pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah.

Pembahasan

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Senam Pilates

Berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah didapatkan mayoritas kualitas tidur buruk sebanyak 25 orang (83,3%), dan minoritas kualitas tidur baik sebanyak 0 orang (0%). Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif, akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi (Hutchison, 2012). Kualitas tidur yang buruk dan menurunnya durasi tidur telah dikaitkan dengan kejadian kelahiran premature dan intoleransi glukosa dan diabetes gestasional pada kehamilan (Williams, et.al, 2010).

Kualitas tidur adalah suatu ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan kualitas tidur dan merasa rileks setelah terbangun dari tidur. Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Delaune & Ladner, 2011). Kualitas tidur ibu saat kehamilan banyak di pengaruhi perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya. Kesulitan tidur sering terjadi pada masa kehamilan karena pikiran aktif dan merasa tidak mampu mengendalikan stress bahkan depresi yang dialami berhubungan dengan perubahan fisik terutama pada trimeter ketiga (Sulidah, 2013). Melalui gerakan pilates diharapkan ibu hamil mampu memunculkan respon rileks sehingga dapat menimbulkan rasa lebih nyaman dan lebih tenang. Respon rileks tersebut terjadi karena adanya penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, aliran darah menjadi lancar,

denyut jantung menjadi normal, neurotransmitter penenang akan dilepaskan, sistem saraf akan bekerja dengan baik, otot – otot tubuh yang tegang menjadi kendur dan pernafasan menjadi teratur (Namuri, 2011)

Berdasarkan penelitian Chen, et.al (2020) untuk mengetahui pengaruh Pilates terhadap Kualitas Tidur dengan menggunakan Systematic Review dengan Meta Analisis didapatkan hasil enam uji coba terkontrol secara acak (RCT) yang terdiri dari 477 peserta disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian. Semua penelitian melaporkan efek positif Pilates pada kualitas tidur (Chen, et.al, 2020). Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah mayoritas dengan kualitas tidur buruk dikarenakan ibu hamil trimester III mengalami perubahan hormon, stress, pergerakan janin yang berlebihan, posisi tidur yang tidak nyaman, sering buang air kecil dan sakit pada pinggang karena terjadi peregangan tulang-tulang sesuai dengan bertambah besarnya kehamilan. Kepuasan tidur pada masa kehamilan berkurang khususnya pada trimester ketiga, hal ini diakibatkan kondisi fisik ibu hamil yang menyebabkan sulitnya mendapatkan tidur yang dalam. Pemberian gerakan dalam metode pilates untuk kehamilan dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, dimana kecemasan ini mengakibatkan ketidaknyamanan dalam menjalani kehamilan, ketakutan akan rasa sakit pada saat menghadapi persalinan, ketegangan pada otot, pegal, keram, susah tidur dan lain sebagainya.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Senam Pilates

Berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah didapatkan mayoritas kualitas tidur baik sebanyak 30 orang (100%), dan minoritas kualitas tidur buruk sebanyak 0 orang (0%). Pilates merupakan metode rehabilitasi

yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh. Pilates bermanfaat untuk mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembali otot yang mengalami disfungsi. Selain itu latihan pilates juga bermanfaat untuk menjaga kestabilan berat badan selama hamil, dan dapat mengatasi kelelahan karena pilates dapat membantu mempertahankan stamina ibu. (Irianti,dkk, 2015).

Prinsip utama gerakan senam pilates yaitu terpusat, konsentrasi, kontrol, nafas, presisi, dan fluiditas. Aspek yang paling penting dalam melakukan latihan pilates adalah pernafasan, karena pernafasan merupakan kunci inhalasi. Latihan harus dilakukan dengan benar dan dengan pernafasan yang teratur yaitu berfokus pada satu titik nafas dan mengeluarkannya secara teratur. Pilates yang dilakukan secara teratur akan dapat melancarkan pernafasan dan peredaran darah, akibatnya ibu akan merasa lebih santai dan nyaman sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Husin, 2014).

Berdasarkan penelitian Sonmezer, et.al (2020) untuk mengetahui efek latihan Pilates pada stabilisasi lumbopelvic, nyeri, dan kualitas hidup pada ibu hamil dengan LBP (*Low Back Pain*). Didapatkan hasil ($p = 0,03$) setelah diberikan intervensi senam pilates. Latihan pilates dapat direkomendasikan sebagai metode yang efektif dan aman untuk meningkatkan stabilisasi lumbopelvic, mengurangi rasa sakit dan kecacatan, meningkatkan mobilitas fisik dan masalah tidur pada ibu hamil dengan LBP (*Low Back Pain*) (Sonmezer, et.al 2020). Ibu hamil terutama pada trimester III kehamilan, akan merasakan kesulitan untuk menentukan posisi tidur yang nyaman. Pilates yang dilakukan secara teratur akan dapat melancarkan pernafasan dan peredaran darah, sehingga ibu akan merasa lebih santai dan nyaman sehingga kualitas tidur ibu akan meningkat (Husin, 2014)

Efektifitas Senam Pilates terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah

Berdasarkan efektifitas senam pilates terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah dengan menggunakan uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan kualitas tidur sebelum senam pilates (*pretest*) didapat rata-rata nilai mean 4,03 dan hasil setelah senam pilates (*posttest*) rata-rata nilai mean 15,37. Standar deviasi sebelum senam pilates 0,490 dan setelah senam pilates (*posttest*) 1,712. Nilai signifikansi $p\text{ value} = 0,00$ ($p\text{ value} < 0,05$) maka H_0 ditolak. Hal ini berarti ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah, sehingga ada pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah.

Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal (Pilliteri, 2010). Menurut Fauziah & Sutejo (2012) ibu yang tidak melakukan senam hamil dapat menyebabkan kualitas tidur tidak terpenuhi, sehingga timbulnya rasa tidak nyaman, bangun tidur di pagi hari dengan suasana yang tidak menyenangkan dan bila ini terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan maka dikhawatirkan bayi akan dilahirkan dengan berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang dan melemahnya system kekebalan tubuh bayi. Oleh karena itu metode senam hamil harus dilakukan secara rutin (Fauziah & Sutejo, 2012)

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain antara lain dengan melakukan olahraga

ringan yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, memberikan pendidikan kesehatan bagaimana menjaga kualitas tidur dan latihan relaksasi. Salah satu olah raga yang dapat dilakukan ibu hamil adalah senam pilates (Hegard, 2010). Selama kehamilan, postur tubuh akan berubah secara alami. Titik berat beban tubuh akan bertumpu pada perut yang membesar karena pertumbuhan bayi didalam Rahim ibu. Perubahan ini akan berdampak pada sendi dan otot-otot tubuh. Dengan melakukan latihan pilates yang memfokuskan pada latihan kekuatan otot perut dan panggul maka akan dapat mempertahankan postur tubuh sehingga ibu akan terhindar dari rasa sakit dan pegal serta akan dapat mengurangi beban pada bagian belakang pinggang. Ibu hamil terutama pada trimester III kehamilan, akan merasakan kesulitan untuk menentukan posisi tidur yang nyaman. Pilates yang dilakukan secara teratur akan dapat melancarkan pernafasan dan peredaran darah, sehingga ibu akan merasa lebih santai dan nyaman sehingga kualitas tidur ibu akan meningkat (Husin, 2014).

Menurut Namuri (2011), bahwa dengan melakukan gerakan pilates dapat menjaga kondisi tubuh selalu bugar, rileks, *mood* positif ibu hamil selalu terjaga, serta menyetabilkan ketegangan fisik dan emosi yang dialami ibu hamil saat menjalani kehamilan maupun saat menghadapi persalinan. Pada senam pilates terdapat keunggulan yakni latihan pernafasan yang selalu dilakukan dalam setiap tahapan gerakan senam pilates. Pilates dilakukan mengkombinasikan latihan kelenturan, kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi. Dengan demikian keluhan nyeri punggung, pinggang akibat adanya lengkungan tubuh kedepan, bahu tertarik kedepan karena payudara membesar dan otot kaki bagian belakang memendek yang sering menyebabkan kram dapat berkurang dan teratasi (Namuri, 2011)

Keefektifan senam hamil metode pilates mampu mengurangi nyeri muskuloskeletal

dibuktikan pula oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Miyamoto, et.al, (2013) di Brazil diperoleh pemberian latihan senam pilates lebih unggul dibandingkan dengan pemberian booklet senam hamil saja terhadap keluhan nyeri punggung. (Miyamoto, et.al, 2013). Penelitian serupa dilakukan pula oleh Antonio, et.al, (2014) di Brazil dengan hasil penelitian senam pilates dengan peralatan lebih unggul dibandingkan dengan pilates hanya menggunakan matras setelah 6 minggu perlakuan (Antonio, et, al, 2014). Selain keunggulan pernafasan dalam setiap gerakan senam pilates, keunggulan lainnya adalah penggunaan bola keseimbangan dan beban ringan. Bola keseimbangan dapat meredam beban pada tulang ekor saat duduk diatas bola keseimbangan. Dengan meredam beban pada tulang ekor mampu mengurangi ketegangan pada daerah sacroiliaca dan simfisis yang mana nyeri dirasakan oleh ibu didaerah simfisis pubis/ nyeri didaerah kemaluan menjalar ke pangkal paha, abdomen dan tungkai bawah. Nyeri tersebut terjadi karena efek hormon relaksin dan beban sendi meningkat dua kali lipat, ada pelebaran dan peningkatan mobilitas sendi-sendi sakroiliaka dan simfisis pubis dalam persiapan untuk bagian janin melewati jalan lahir (Husin, 2014).

Dalam penelitian Purwanti, (2020) gerakan dalam metode pilates untuk kehamilan terbukti dapat menurunkan kecemasan ibu hamil pertama trimester III, baik secara fisik maupun psikis. Ini dari latihan pilates untuk kehamilan adalah untuk menguatkan otot-otot sendi, terutama otot bagian perut dan dekat tulang belakang. (Purwanti, 2020). Selama kehamilan postur tubuh akan berubah secara alami. Titik beban tubuh akan bertumpu pada perut yang membesar karena pertumbuhan bayi didalam rahim ibu. Perubahan ini akan berdampak pada sendi dan otot-otot tubuh. Dengan melakukan latihan pilates yang memfokuskan pada latihan kekuatan otot perut dan panggul maka akan dapat mempertahankan postur tubuh sehingga ibu akan terhindar dari

rasa sakit dan pegal serta akan dapat membantu mengurangi beban pada bagian belakang pinggang sehingga ibu hamil lebih nyaman dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Husin, 2014).

Pilates bermanfaat untuk mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembali otot yang mengalami disfungsi yang diberikan hampir pada semua penderita nyeri punggung bagian bawah. Pilates bisa menjadi alternatif olahraga yang aman selama kehamilan karena latihan pilates ditujukan langsung untuk menanggulangi rasa nyeri pada perut, punggung dan otot-otot dasar panggul tanpa melelahkan sendi yang lain sehingga ibu akan selalu aktif dan berbagai masalah tubuh teratasi, seperti pegal-pegal, kaki bengkak, atau sakit pada pinggang, hingga tubuh yang mudah lelah yang merupakan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Senam pilates yang dilakukan secara teratur dapat mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan

Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah didapatkan mayoritas kualitas tidur buruk dan minoritas kualitas tidur baik sebanyak. Kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah didapatkan mayoritas kualitas tidur baik sebanyak 30 orang. Efektifitas senam pilates terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah didapatkan hasil nilai signifikansi p value = 0,00 (p value < 0,05). Hal ini berarti ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah senam pilates di Klinik Pratama Bunda Patimah, sehingga ada pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Bunda Patimah. Hal ini dapat dilihat dari kualitas tidur ibu meningkat setelah diberikan senam pilates.

Ibu hamil trimester III kehamilan akan

merasakan kesulitan untuk menentukan posisi tidur yang nyaman. Pilates yang dilakukan secara teratur akan dapat melancarkan pernafasan dan peredaran darah, sehingga ibu akan merasa lebih santai dan nyaman sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Kualitas tidur ibu hamil dapat dipengaruhi perubahan anatomi dan fisiologi tubuh ibu hamil dan perkembangan janin, sehingga menimbulkan dampak ketidaknyamanan saat tidur, sesak nafas, sering buang air kecil dan kram di daerah kaki, di dukung lagi dengan rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil terhadap perkembangan janin dan proses persalinan yang akan dialaminya, hal ini akan menimbulkan gangguan pola tidur ibu sehingga mencapai kualitas tidur yang buruk. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukannya aktifitas fisik seperti senam pilates untuk meningkatkan sirkulasi darah dan nutrisi keseluruh tubuh, membuat relaksasi otot panggul dan otot-otot rahim.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, dan Pendidikan Tinggi (KEMENDIKBUD DIKTI) yang telah memberikan kesempatan untuk mendapatkan hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP), dengan Kontrak Penelitian Tahun Anggaran 2021 antara LPPM Universitas Prima Indonesia dengan Dosen Peneliti Nomor: 183/LL1/PG/2021,075/K/UNPRI/VII/2021.

Daftar Pustaka

Aliyah, J. (2016). *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa Makassar: Skripsi*. Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. repository.unhas.ac.id/handle/123456789/19340.

- Antonio da Luz, Jr, et. al. (2014). *Effectiveness of Mat Pilates or Equipment-Based Pilates Exercises in Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial*. *Physical Therapy*. 94: 623 - 631.
- Chang JJ, et al. (2010). *Sleep deprivation during pregnancy and maternal and fetal outcomes: is there a relationship*. *Sleep Med Rev*. 14 (2):107–114.
- Chen Z, Ye X, et.al. (2020). *Effect of Pilates on Sleep Quality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *Frontiers in Neurology*. Volume 11.
- Delaune S.C., & Lander P.K. (2011). *Fundamentals of Nursing: Standards and practice*, Fourth Edition. Cengage Learning. Delmar. <https://pdfs.semanticscholar.org>
- Dwi Surya Purwanti. (2020). *Metode Pilates Untuk Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester III*. *Anfusina: Journal of Pshycology*, Volume 3, No. 1.
- Fauziah S & Sutejo. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Fernandez-Alfonson A.M & Tralalon-Pastor M. (2012). *Factors related to insomnia and sleepiness in the late third trimester of pregnancy*. *Arch Gynecol Obstet*. 286: 55–61. <https://link.springer.com>.
- Hegard H.K. (2010). *Experience of Physical Activity During Pregnancy in Danish Nulliparous Women With A Physically Active Life Before Pregnan cy, A Qualitative Study*. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 10(33). <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2393-10-33>.
- Husin F. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru dalam Asuhan Kebidanan*, Sagung Seto, Jakarta.

- Hutchison, B Lynne, *et al.* (2012). *A postal survey of maternal sleep in late pregnancy*. New Zealand. Department of Paediatrics, The University of Auckland, Auckland
<http://www.biomedcentral.com/1471-2393/12144>.
- Irianti, Bayu, Erda Mutiara, dkk. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti – Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan*. Cetakan ke-2. Sagung Seto : Bandung.
- Miyamoto G. (2013). *Efficacy of the Addition of Modified Pilates Exercises to a Minimal Intervention in Patients With Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial*. *Physical Therapy*. 93: 310 – 320.
- Namuri L. (2011), *Pilates Untuk Kehamilan*, Dian Rakyat, Jakarta.
- Pilliteri A. (2010). *Maternal & child health nursing: Care of the childbearing and childrearing famili (6th)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Potter P.A & Perry A.G. (2014). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 8. Volume 2. Jakarta: EGC.
- Sonmezer E, Ozkoslu MA, *et.al.* (2020) *The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized controlled study*. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation* -1 (2020) 1–8.
- Sulidah. (2013). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha*. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Keperawatan Komunitas UNPAD.
- Widya G. (2010). *Mengatasi Insomnia Cara mudah Mendapatkan Kembali tidur Nyenyak Anda*. Jogjakarta: Katahati.
- Williams, Michelle A, *et al.* (2010). *Hypertension Effects Of Sleep Duration During Pregnancy*. Center for Perinatal Studies, Swedish Medical Center, Seattle, WA; 2 Department of Epidemiology, University of Washington School of Public Health, Seattle, WA.