

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kualitas Tidur Selama Melakukan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Monikaliza ¹⁾; Ronalen Br. Situmorangi ²⁾; Danur Azissah ³⁾

^{1,2,3)}Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ lizamonika963@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [05 Maret 2026]

Revised [15 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

KEYWORDS

Knowledge, Attitude, Sleep Quality, Pregnancy Exercise, Pregnant Women.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Menurut World Health Organization (WHO) (2025), gangguan kesehatan ibu hamil masih menjadi permasalahan global dengan rasio kematian ibu sebesar 197 per 100.000 kelahiran hidup dipengaruhi oleh kondisi fisik serta psikologis selama kehamilan. Gangguan tidur merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil dan dapat berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin. Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2024 menunjukkan jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar sebanyak 428 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional dengan desain cross sectional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pada 45 ibu hamil dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-Square (nilai $p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (60%), sikap mendukung terhadap senam hamil (66,7%), dan kualitas tidur baik (68,9%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil (p -value = 0,000), sedangkan sikap ibu hamil tidak menunjukkan hubungan yang signifikan (p -value = 0,000). Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil dan sikap berhubungan dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil secara signifikan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar peningkatan edukasi senam hamil oleh tenaga kesehatan serta referensi bagi penelitian selanjutnya

ABSTRACT

According to the World Health Organisation (WHO) (2025), maternal health disorders remain a global problem, with a maternal mortality ratio of 197 per 100,000 live births influenced by physical and psychological conditions during pregnancy. Sleep disorders are a common complaint among pregnant women and can affect the health of both mother and foetus. Data from the Bengkulu City Health Office in 2024 shows that there were 428 pregnant women in the working area of the Sawah Lebar Community Health Centre. This study aims to determine the relationship between the knowledge and attitudes of pregnant women and their sleep quality while doing pregnancy exercises in the working area of the Sawah Lebar Community Health Centre in Bengkulu City in 2025. This study uses a correlational analytical method with a cross-sectional design. Data collection was conducted using questionnaires administered to 45 pregnant women using purposive sampling. Data analysis was performed using the Chi-Square test (p -value < 0.05). The results showed that most respondents had good knowledge (60%), supportive attitudes towards pregnancy exercises (66.7%), and good sleep quality (68.9%). Bivariate analysis showed a significant relationship between pregnant women's knowledge and sleep quality during pregnancy exercise (p -value = 0.000), while pregnant women's attitudes did not show a significant relationship (p -value = 0.000). This study shows that pregnant women's knowledge and attitudes are significantly related to sleep quality during pregnancy exercise. The results of this study are expected to serve as a basis for improving pregnancy exercise education by health workers and as a reference for further research.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh seorang wanita, yang ditandai dengan berbagai perubahan besar dalam tubuhnya baik secara fisik, hormonal, maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim, namun di sisi lain juga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Salah satu keluhan yang paling sering dialami, terutama pada trimester ketiga kehamilan, adalah gangguan tidur. Menjelang akhir masa kehamilan, ibu hamil sering mengeluhkan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau merasa tidur tidak nyenyak. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh faktor-faktor seperti ukuran perut yang semakin membesar, sering buang air kecil, rasa nyeri punggung, gerakan janin, kecemasan menjelang persalinan, dan perubahan hormon (Astuti, 2022).

Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Kurangnya waktu tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan

kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, stres, peningkatan tekanan darah, serta risiko komplikasi kehamilan seperti preeklampsia. Selain itu, gangguan tidur juga dapat berpengaruh terhadap kondisi janin, misalnya berat badan lahir rendah atau gangguan pertumbuhan janin akibat terganggunya suplai oksigen dan nutrisi. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur selama kehamilan, terutama pada trimester akhir, menjadi hal yang sangat penting (Hidayati, et al. 2021). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik ringan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan untuk melatih pernapasan, melancarkan peredaran darah, memperkuat otot panggul dan punggung, serta membantu relaksasi. Senam hamil juga bermanfaat dalam mengurangi keluhan seperti nyeri punggung, sesak napas, dan ketegangan otot yang sering menjadi penyebab gangguan tidur. Melalui senam hamil, ibu dapat merasa lebih rileks secara fisik dan emosional, sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur (Puspitasari, 2021).

Meskipun manfaat senam hamil telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian, tingkat partisipasi ibu hamil dalam mengikuti kegiatan ini masih tergolong rendah. Sebagian ibu hamil yang belum memahami secara mendalam manfaat senam hamil terhadap kesehatan, atau memiliki persepsi bahwa senam hamil hanya dilakukan menjelang persalinan. Selain itu, sebagian ibu juga memiliki sikap yang kurang mendukung, seperti rasa malas, takut kelelahan, atau menganggap senam hamil tidak terlalu penting. Kurangnya pengetahuan dan sikap positif inilah yang sering kali menjadi hambatan bagi ibu hamil untuk rutin mengikuti senam hamil, padahal kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur mereka (Yuliana, et al. 2020).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik mengenai manfaat senam hamil akan lebih termotivasi untuk melakukannya secara teratur. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesadaran bahwa aktivitas fisik yang tepat selama kehamilan dapat memperlancar proses kehamilan, mengurangi keluhan, dan memperbaiki pola tidur. Sebaliknya, ibu yang memiliki pengetahuan rendah cenderung mengabaikan kegiatan fisik dan lebih banyak beristirahat pasif, yang justru dapat memperburuk kualitas tidur (Sari, 2020).

Selain pengetahuan, sikap ibu hamil terhadap senam hamil juga berperan besar. Sikap positif akan tercermin dalam kemauan dan keterlibatan aktif ibu dalam mengikuti senam hamil. Ibu yang memiliki sikap positif cenderung lebih terbuka terhadap edukasi kesehatan, lebih disiplin dalam mengikuti jadwal senam, dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan tubuh selama kehamilan. Sebaliknya, ibu dengan sikap negatif cenderung menolak atau menunda kegiatan senam karena alasan kenyamanan atau rasa takut terhadap risiko tertentu (Nursanti, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurulita, A., et al, 2023) tentang Hubungan Pengetahuan Ibu, Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur dengan Pelaksanaan Senam Hamil di PMB "M" Cihurang Kab. Cianjur Tahun 2023 diperoleh hasil penelitian diketahui dari 30 responden Wanita hamil bahwa Nilai P lebih kecil dari alfa, yaitu $0,048 < 0,05$, artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan pelaksanaan senam hamil. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mardha MS., et al, 2025) didapatkan hasil bahwa sikap ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil. Hasil uji statistik chi-squaredidapatkan nilai p-value= 0.029 pada tingkat pengetahuan 95% dengan $\alpha=0,05$. Dengan demikian, p-value(0.029) < 0.05 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap ibu hamil dengan keikutsertaan dalam kelas senam hamil.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), angka kematian ibu di seluruh dunia masih menjadi permasalahan kesehatan global yang serius. Berdasarkan publikasi berjudul "Trends in Maternal Mortality: 2000–2023", diperkirakan terdapat sekitar 260.000 perempuan meninggal akibat komplikasi yang terjadi selama masa kehamilan, persalinan, atau masa nifas pada tahun 2023, yang merupakan data paling mutakhir hingga tahun 2024. Tingginya angka kematian ibu ini terutama disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perdarahan pascapersalinan, hipertensi dalam kehamilan, sepsis, persalinan tidak aman, keterlambatan penanganan medis, serta rendahnya akses terhadap layanan kesehatan maternal yang berkualitas. Secara global, rasio kematian ibu (Maternal Mortality Ratio/MMR) tercatat sebesar 197 kematian per 100.000 kelahiran hidup, yang menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu masih sangat diperlukan di berbagai wilayah dunia (WHO, 2025).

Pemerintah di Indonesia memiliki penanganan yang tepat ibu hamil yaitu salah satunya dengan aktivitas dan latihan fisik yang dicantumkan pada buku KIA atau Kesehatan Ibu Anak. Aktivitas dan latihan fisik tersebut seperti ibu hamil dapat melakukan gerak pemanasan, latihan kegel, senam hamil, pendinginan. Kegiatan tersebut termasuk dapat membantu mengurangi gangguan pola tidur ibu hamil secara tidak langsung (Kemenkes RI, 2021). Sementara itu, di Kota Bengkulu sendiri tercatat jumlah ibu hamil sebanyak 7.489 orang, menjadikannya wilayah dengan jumlah ibu hamil tertinggi di provinsi Bengkulu. Puskesmas dengan jumlah ibu hamil tertinggi adalah Puskesmas Telaga Dewa sebanyak 556

orang, disusul oleh Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 505 orang, dan Puskesmas Kandang sebanyak 440 orang. Sementara itu, jumlah ibu hamil terendah tercatat di Puskesmas Sidomulyo dengan 228 orang, diikuti oleh Puskesmas Anggut Atas sebanyak 240 orang, dan Puskesmas Bentiring sebanyak 251 orang. Dengan jumlah ibu hamil yang cukup besar, diperlukan perhatian khusus terhadap kualitas pelayanan kesehatan ibu, terutama dalam masa kehamilan trimester akhir, di mana risiko komplikasi meningkat. Selama tahun 2024 ini di Kota Bengkulu jumlah kematian ibu sebanyak 5 orang dan merupakan kematian ibu pada golongan umur 20-34 tahun 1 dan ≥ 35 tahun 1, penyebab kematian pada Tahun 2024 adalah disebabkan oleh kasus Perdarahan sebanyak 2 (dua) kasus, Gangguan Hipertensi 1 (satu) Kasus, dan 2 (dua) disebabkan oleh penyakit lainnya. (Dinkes Kota Bengkulu, 2024).

Pemilihan Puskesmas Sawah Lebar sebagai lokasi penelitian bukan semata-mata didasarkan pada jumlah ibu hamil yang tercatat, meskipun jumlahnya menempati urutan keempat tertinggi, yaitu sebanyak 428 orang. Pertimbangan utama pemilihan lokasi ini adalah karena Puskesmas Sawah Lebar dianggap representatif dalam menggambarkan kondisi kesehatan maternal di wilayah perkotaan Kota Bengkulu. Puskesmas ini memiliki fasilitas pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA) yang cukup lengkap, meliputi pelayanan antenatal care (ANC), pemeriksaan gizi ibu hamil, serta penyuluhan kesehatan reproduksi. Dukungan dan kesiapan pihak Puskesmas dalam memberikan akses data, kerja sama tenaga kesehatan, serta kemudahan dalam menjangkau responden juga menjadi alasan kuat pemilihan lokasi ini. Dengan demikian, pemilihan Puskesmas Sawah Lebar diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai kondisi kesehatan ibu hamil dan faktor-faktor yang memengaruhinya di wilayah Kota Bengkulu (Profil Puskesmas Sawah Lebar, 2024)

Berdasarkan survei awal 18 september 2025 di Wilayah kerja puskesmas sawah lebar kota Bengkulu bahwa ada sejumlah ibu hamil yang mengatakan sering merasa gangguan dalam tidur, disebabkan meningkatnya frekuensi buang air kecil, sering mengalami kecemasan, rasa takut, khawatir akan kehamilan proses persalinan serta tidak mengetahui bahwa senam hamil dapat memperbaiki kualitas tidur yang buruk menjadi baik. Mengingat pentingnya manfaat senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan –keluhan ibu hamil dan memperbaiki kualitas tidur yang kurang baik menjadi baik. Dengan demikian, berdasarkan kondisi di atas, penting untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil, khususnya di wilayah Kota Bengkulu.

LANDASAN TEORI

Kehamilan

Menurut World Health Organization kehamilan merupakan periode mulai dari terjadinya fertilisasi sampai dengan kelahiran bayi, di mana selama masa tersebut tubuh ibu mengalami berbagai adaptasi untuk menunjang pertumbuhan janin. WHO juga menekankan bahwa kehamilan tidak hanya dilihat sebagai proses biologis, tetapi juga sebagai fenomena sosial dan psikologis yang berdampak terhadap kehidupan ibu dan keluarga. Oleh karena itu, kesehatan ibu hamil harus mendapat perhatian serius, baik dari aspek medis maupun sosial (WHO, 2022).

Sementara itu, Wiknjosastro (2020) mendefinisikan kehamilan sebagai suatu keadaan di mana di dalam rahim seorang wanita tumbuh dan berkembang hasil konsepsi, yang nantinya akan dilahirkan sebagai seorang bayi. Dalam proses kehamilan, seorang wanita mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, hormonal, maupun emosional. Perubahan tersebut merupakan bentuk adaptasi tubuh terhadap kehadiran janin di dalam kandungan. Secara fisiologis, kadar hormon progesteron dan estrogen meningkat signifikan, menyebabkan perubahan pada organ-organ reproduksi seperti pembesaran rahim, peningkatan aliran darah ke plasenta, serta pertumbuhan payudara sebagai persiapan menyusui.

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa efektif seseorang memperoleh tidur yang cukup, nyenyak, dan restoratif, sehingga tubuh dan pikiran merasa segar setelah bangun. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur semata, tetapi juga mencakup beberapa dimensi penting seperti latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk tertidur), efisiensi tidur (persentase waktu tidur dibandingkan dengan waktu di tempat tidur), kontinuitas tidur (gangguan atau terbangun di malam hari), dan kepuasan subjektif terhadap tidur. Dalam konteks kehamilan, kualitas tidur ibu hamil dapat dipengaruhi oleh perubahan fisiologis pada ibu hamil, stres, nyeri punggung, dan frekuensi buang air kecil (Putri, D. A. et al, 2021).

Dalam konteks kehamilan, terutama pada ibu hamil, kualitas tidur cenderung menurun akibat perubahan fisiologis dan hormonal yang signifikan. Perubahan fisik seperti pembesaran rahim, tekanan pada kandung kemih, nyeri punggung, serta pergerakan janin yang semakin besar dapat menyebabkan ibu hamil sering terbangun di malam hari atau sulit menemukan posisi tidur yang nyaman. Selain itu,

hormon progesteron yang meningkat dapat menimbulkan rasa kantuk berlebihan di siang hari, tetapi tetap mengganggu kualitas tidur malam (Putri D.A, et al., 2023).

Senam Hamil

Senam hamil merupakan latihan fisik berupa gerakan-gerakan tertentu yang dapat dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan pada ibu hamil. Senam hamil adalah bagian dari salah satu kegiatan dalam kelas antenatal yang berfungsi untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. Senam hamil yaitu suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental supaya proses persalinan dapat berjalan secara normal (Fasiha et al, 2022).

Senam hamil biasanya meliputi latihan pernapasan, peregangan otot, gerakan ringan, dan latihan postur tubuh yang aman bagi ibu hamil. Gerakan-gerakan tersebut disesuaikan dengan trimester kehamilan dan kemampuan fisik ibu, sehingga tidak menimbulkan risiko cedera atau gangguan pada janin. Dengan mengikuti senam hamil secara rutin, ibu hamil dapat menjaga kualitas tidur, meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot panggul, serta menurunkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Sari & Dewi, 2020)

Perilaku

Menurut (Notoatmodjo, 2015), perilaku adalah seluruh aktivitas manusia, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku mencakup tindakan nyata yang tampak (overt behavior) seperti berbicara, berjalan, atau makan, serta perilaku yang tidak tampak (covert behavior) seperti berpikir, berpendapat, merasa, dan berkeyakinan. Notoatmodjo menjelaskan bahwa perilaku merupakan hasil dari segala bentuk pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang diwujudkan dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Dengan kata lain, perilaku timbul sebagai respons individu terhadap stimulus atau rangsangan dari luar dirinya, yang kemudian diproses berdasarkan faktor internal seperti pengetahuan, kepercayaan, nilai-nilai, dan motivasi, sehingga menghasilkan suatu bentuk tindakan tertentu.

Pengetahuan

Di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2019) pengetahuan berkaitan dengan intelek dan proses belajar sendiri. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran ini. Misalnya motivasi internal dan faktor eksternal berupa informasi yang tersedia dan kondisi sosial budaya. Pengetahuan adalah informasi yang diketahui atau disadari melalui pengalaman. Pengetahuan merupakan hasil pengetahuan seseorang tentang suatu objek yang ditangkap oleh indranya. Setiap orang memiliki pengetahuan yang berbeda-beda, tergantung bagaimana indra menangkap sesuatu dan objek (Notoatmodjo, 2015)

Sikap

Menurut (Notoatmodjo, 2015) sikap adalah reaksi dimana seseorang sedang menutupi suatu rangsangan atau objek. Sikap yang terjadi tidak dapat langsung dilihat, namun dapat diartikan dari perilaku yang ditunjukkan. Sikap adalah kesiapan untuk menanggapi suatu objek dalam lingkungan. Sikap juga dapat diartikan sebagai perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang bersifat permanen terhadap aspek-aspek tertentu di lingkungannya. Oleh karena itu, sikap menunjukkan kesetujuan atau ketidaksetujuan, suka atau tidak suka seseorang terhadap sesuatu (Fitriani, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap seseorang antara lain pengalaman, komunikasi, dan interaksi sosial (Pawilyah, 2023).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian pada dasarnya merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian serta sebagai alat untuk mengontrol atau mengendalikan berbagai variabel yang berpengaruh dalam penelitian. Dengan desain penelitian yang tepat, peneliti dapat memastikan bahwa data yang dikumpulkan relevan, akurat, dan dapat dipercaya (Nursalam, 2016)

Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Analitik adalah survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kejadian itu terjadi. Cross Sectional adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Point time Approach) (Notoatmodjo, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	10	22,2%
Cukup	8	17,8%
Baik	27	60%
Jumlah	45	100%

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan kategori baik yaitu sebanyak 27 responden (60%). Sedangkan sangat sedikit dari responden yang memiliki pengetahuan kategori cukup sebanyak 8 responden (17,8%). Dan sangat sedikit dari responden yang memiliki pengetahuan kategori kurang sebanyak 10 responden (22,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait senam hamil dan kualitas tidur selama kehamilan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Sikap	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Mendukung	15	33,3%
Mendukung	30	66,7%
Jumlah	45	100%

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar dari responden memiliki sikap mendukung terhadap senam hamil dan kualitas tidur, yaitu sebanyak 30 responden (66,7%). Sementara itu, sebagian kecil/hampir setengah dari responden yang memiliki sikap tidak mendukung sebanyak 15 responden (33,3%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu hamil memiliki sikap yang mendukung, masih terdapat sepertiga responden yang menunjukkan sikap kurang mendukung terhadap pelaksanaan senam hamil dan penerapan pola tidur yang baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Selama Melakukan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Buruk	14	31,1%
Baik	31	68,9%
Jumlah	45	100%

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kategori baik yaitu sebanyak 31 responden (68,9%). Sedangkan sebagian kecil/hampir setengah dari responden yang memiliki kualitas tidur kategori buruk sebanyak 14 responden (31,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar mengalami kualitas tidur yang baik selama kehamilan yang telah mengikuti senam hamil.

Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Kualitas Tidur Selama Melakukan Senam Hamil Di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Pengetahuan	Kualitas Tidur				Total	Nilai p
	Buruk		Baik			
	f	%	f	%	f	%
Kurang	10	22,2%	0	0%	10	22,2%
Cukup	2	4,4%	6	13,3%	8	17,8%
Baik	2	4,4%	25	55,6%	27	60%
Jumlah	14	31,1%	31	68,9%	45	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 27 responden dengan pengetahuan baik, sangat sedikit dari responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 2 responden (4,4%) dan sebagian besar dari

responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 25 responden (55,6%). Dari 8 responden dengan pengetahuan cukup, sangat sedikit dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 2 responden (4,4%) dan sangat sedikit dari responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (13,3%). Dan dari 10 responden dengan pengetahuan kurang, sangat sedikit dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 10 responden (22,2%) dan tidak seorangpun dari responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 0 responden (0%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kualitas tidur responden.

Tabel 5 Hubungan Antara Sikap Ibu Hamil Dengan Kualitas Tidur Selama Melakukan Senam Hamil Di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Sikap	Kualitas Tidur				Total		Nilai p
	Buruk		Baik		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak Mendukung	14	31,1%	1	2,2%	15	33,3%	0,000
Mendukung	0	0%	30	66,7%	30	66,7%	
Jumlah	14	31,1%	31	68,9%	45	100%	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 30 responden dengan sikap mendukung, sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30 responden (66,7%). Dari 15 responden dengan sikap tidak mendukung, sebagian kecil/hampir setengah dari responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 14 responden (31,1%) dan sangat sedikit dari responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 1 responden (2,2%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p value = 0,000 ($p > 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dengan kualitas tidur responden.

Pembahasan

Diketahui distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 45 responden ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025, diperoleh distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu hamil sebagaimana ditampilkan pada Tabel 5.1. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan kategori baik yaitu sebanyak 27 responden (60%). Sedangkan sangat sedikit dari responden yang memiliki pengetahuan kategori cukup sebanyak 8 responden (17,8%). Dan sangat sedikit dari responden yang memiliki pengetahuan kategori kurang sebanyak 10 responden (22,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait senam hamil dan kualitas tidur selama kehamilan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar telah memiliki pemahaman yang baik mengenai senam hamil serta kaitannya dengan kualitas tidur selama kehamilan. Tingginya tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh akses informasi kesehatan yang memadai, pengalaman kehamilan sebelumnya, serta peran aktif tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi melalui pelayanan antenatal care (ANC), kelas ibu hamil, dan kegiatan penyuluhan kesehatan di Puskesmas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2020) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti pelayanan antenatal care (ANC) cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai senam hamil dan manfaatnya bagi kesehatan selama kehamilan. Penelitian oleh Putri dan Handayani (2022) juga menemukan bahwa akses terhadap edukasi kesehatan melalui kelas ibu hamil dan penyuluhan di fasilitas pelayanan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian Rahmawati et al. (2024) menunjukkan bahwa peran aktif tenaga kesehatan dalam memberikan informasi dan pendampingan secara berkelanjutan berkontribusi terhadap tingginya tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil sebagai upaya meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur selama kehamilan.

Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2015). Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang manfaat senam hamil akan lebih memahami bahwa aktivitas fisik yang teratur dan sesuai selama kehamilan dapat membantu mengurangi keluhan fisik, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur, khususnya pada trimester akhir kehamilan (WHO, 2020). Dengan tingkat pengetahuan yang baik,

diharapkan ibu hamil memiliki sikap yang lebih positif dan terdorong untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam hamil.

Diketahui Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil Di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 45 responden ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025, diperoleh distribusi frekuensi sikap ibu hamil sebagaimana disajikan pada Tabel 5.2. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki sikap mendukung terhadap senam hamil dan kualitas tidur, yaitu sebanyak 30 responden (66,7%). Sementara itu, sebagian kecil/hampir setengah dari responden yang memiliki sikap tidak mendukung sebanyak 15 responden (33,3%).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil telah memiliki sikap yang mendukung terhadap pelaksanaan senam hamil sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan. Sikap mendukung tersebut tercermin dari adanya kemauan ibu hamil untuk menerima informasi kesehatan, kesediaan mengikuti kegiatan senam hamil, serta pandangan positif terhadap manfaat senam hamil bagi kesehatan ibu dan janin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al. (2021) yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan sikap mendukung terhadap senam hamil cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengikuti senam hamil secara rutin dan berkelanjutan. Penelitian oleh Putri dan Handayani (2022) juga menemukan bahwa sikap positif ibu hamil terhadap senam hamil berhubungan dengan penerimaan informasi kesehatan dan partisipasi aktif dalam kegiatan senam hamil sebagai upaya menjaga kenyamanan selama kehamilan. Selain itu, penelitian Rahmawati et al. (2024) menunjukkan bahwa sikap mendukung ibu hamil terhadap senam hamil dipengaruhi oleh persepsi manfaat dan keyakinan terhadap keamanan senam hamil, yang selanjutnya mendorong keterlibatan ibu hamil dalam aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 45 responden, seluruh ibu hamil mengikuti senam hamil, namun frekuensi keikutsertaan berbeda. Sebanyak 30 ibu hamil mengikuti senam secara rutin, sedangkan 15 ibu hamil tidak rutin di antaranya ada yang hanya melakukan senam setiap dua minggu sekali dan sebagian lainnya hanya sebulan sekali. Data ini sejalan dengan hasil kuesioner sikap ibu hamil, di mana ibu hamil yang rutin mengikuti senam cenderung memiliki sikap lebih mendukung terhadap kegiatan senam hamil sebanyak 30 responden, sementara yang tidak rutin menunjukkan sikap tidak mendukung sebanyak 15 responden. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi partisipasi dalam senam hamil memengaruhi sikap ibu hamil terhadap kegiatan tersebut. Secara teoritis, sikap positif terbentuk melalui pengalaman langsung dan persepsi manfaat yang dirasakan individu setelah melakukan suatu perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2015). Pengalaman mengikuti senam hamil, terutama secara rutin, memungkinkan ibu hamil merasakan manfaat fisik dan psikologis, seperti tubuh menjadi lebih rileks dan keluhan kehamilan berkurang, sehingga memperkuat sikap mendukung terhadap senam hamil (Azwar, 2022).

Sikap merupakan kesiapan individu untuk bertindak yang dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, dan keyakinan terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2015). Sikap positif terhadap senam hamil dapat mendorong partisipasi aktif ibu hamil dalam aktivitas fisik yang teratur, sehingga membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan fisik, dan berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur selama kehamilan (Kemenkes RI, 2020).

Namun demikian, masih terdapat sebagian responden yang menunjukkan sikap tidak mendukung terhadap senam hamil. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rasa malas, kekhawatiran akan kelelahan, ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, keterbatasan waktu, serta persepsi yang kurang tepat mengenai manfaat dan keamanan senam hamil.

Diketahui Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Selama Melakukan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 45 responden ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025, diperoleh distribusi frekuensi kualitas tidur sebagaimana disajikan pada Tabel 5.3. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kategori baik yaitu sebanyak 31 responden (68,9%). Sedangkan sebagian kecil/hampir setengah dari responden yang memiliki kualitas tidur kategori buruk sebanyak 14 responden (31,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar mengalami kualitas tidur yang baik selama kehamilan yang telah mengikuti senam hamil.

Selama kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis sebagai bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan janin, seperti pembesaran abdomen dan perubahan postur tubuh (Azissah et al.,

2024). Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik yang berpotensi mengganggu kualitas tidur. Oleh karena itu, intervensi seperti senam hamil menjadi penting dalam membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan tersebut sehingga kualitas tidur dapat tetap terjaga. Senam hamil berperan dalam membantu tubuh beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan hormonal, mengurangi ketegangan otot akibat pembesaran uterus, serta menurunkan keluhan nyeri punggung dan kram otot, sehingga berdampak positif terhadap kualitas tidur ibu hamil (Pillitteri, 2019). Selain itu, senam hamil juga membantu menurunkan kecemasan dan stres menjelang persalinan, yang turut berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Rezaei et al., 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah et al. (2020) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik karena meningkatnya relaksasi fisik dan penurunan ketegangan otot selama kehamilan. Penelitian oleh Putri dan Handayani (2022) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan seperti senam hamil berhubungan dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kenyamanan tubuh, sehingga berdampak positif terhadap kualitas tidur ibu hamil. Selain itu, penelitian Rahmawati et al. (2024) menemukan bahwa senam hamil yang dilakukan secara teratur berkontribusi signifikan terhadap perbaikan kualitas tidur ibu hamil, terutama melalui mekanisme pengurangan stres, peningkatan sirkulasi darah, dan adaptasi tubuh terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan.

Meskipun senam hamil memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan relaksasi dan kenyamanan fisik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah merasakan kualitas tidur yang baik setelah mengikuti senam hamil. Hal ini mengindikasikan bahwa senam hamil merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, terutama apabila dilakukan secara rutin dan didukung oleh penerapan pola tidur yang baik secara konsisten.

Diketahui Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Kualitas Tidur Selama Melakukan Senam Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 5.4, diperoleh nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 27 responden dengan pengetahuan baik, sangat sedikit dari responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 2 responden (4,4%) dan sebagian besar dari responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 25 responden (55,6%). Dari 8 responden dengan pengetahuan cukup, sangat sedikit dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 2 responden (4,4%) dan sangat sedikit dari responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (13,3%). Dan dari 10 responden dengan pengetahuan kurang, sangat sedikit dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 10 responden (22,2%) dan tidak seorangpun dari responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 0 responden (0%).

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil. Berdasarkan hasil analisis bivariat, ibu hamil dengan pengetahuan baik cenderung memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan ibu hamil dengan pengetahuan kurang lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik memungkinkan ibu hamil memahami manfaat senam hamil dan menerapkannya secara optimal, sehingga mampu membantu mengurangi keluhan fisiologis dan psikologis selama kehamilan, seperti perubahan hormonal, pembesaran uterus, nyeri punggung, peningkatan frekuensi buang air kecil pada malam hari, serta kecemasan menjelang persalinan (Kemenkes RI, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurulita et al. (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan senam hamil dan kualitas tidur, di mana ibu hamil dengan pengetahuan baik lebih konsisten melakukan senam hamil dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian Puspitasari (2021) juga menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang senam hamil berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur apabila diikuti dengan perilaku aktif dan keteraturan dalam melakukan senam hamil. Selain itu, penelitian Sari et al. (2024) menegaskan bahwa ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih optimal karena mampu mengelola aktivitas fisik, istirahat, serta ketidaknyamanan selama kehamilan dengan lebih baik.

Menurut Notoatmodjo (2015), pengetahuan merupakan domain kognitif yang berperan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Dalam konteks kehamilan, pengetahuan yang baik menjadi dasar bagi ibu hamil untuk mengambil keputusan yang tepat terkait aktivitas fisik, termasuk senam hamil,

serta penerapan pola tidur yang sehat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil, semakin besar proporsi ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang baik selama kehamilan.

Menurut asumsi peneliti ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang senam hamil dan kualitas tidur cenderung lebih memahami manfaat senam hamil sebagai upaya meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur selama kehamilan. Hal ini tercermin dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan pengetahuan baik memiliki kualitas tidur yang baik, sementara ibu hamil dengan pengetahuan kurang seluruhnya mengalami kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan memiliki peran penting terhadap kualitas tidur ibu hamil, terutama apabila pengetahuan tersebut diaplikasikan melalui pelaksanaan senam hamil secara rutin dan didukung oleh pendampingan tenaga kesehatan.

Diketahui Hubungan Antara Sikap Ibu Hamil Dengan Kualitas Tidur Selama Melakukan Senam Hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 5.5, diperoleh nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sikap ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden dengan sikap mendukung, sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30 responden (66,7%). Dari 15 responden dengan sikap tidak mendukung, sebagian kecil/hampir setengah dari responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 14 responden (31,1%) dan sangat sedikit dari responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 1 responden (2,2%).

Hasil ini menunjukkan bahwa sikap ibu hamil memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil. Berdasarkan hasil analisis bivariat, ibu hamil dengan sikap mendukung terhadap senam hamil cenderung memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan ibu hamil dengan sikap tidak mendukung lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa sikap mendukung berperan dalam mendorong ibu hamil untuk melakukan senam hamil secara lebih konsisten, sehingga membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan serta berdampak positif terhadap kualitas tidur (Putri & Handayani, 2022).

Dari hasil kuesioner, seluruh responden yang memiliki sikap mendukung sebanyak 30 responden tercatat semuanya rutin mengikuti senam hamil dengan menunjukkan kualitas tidur yang baik dan tidak ditemukan responden dengan sikap mendukung yang memiliki kualitas tidur buruk. Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap mendukung berkontribusi terhadap kualitas tidur yang lebih baik, yang dapat dijelaskan melalui keterlibatan ibu hamil dalam senam hamil sebagai wujud dari sikap positif tersebut. Keikutsertaan dalam senam hamil memberikan manfaat berupa relaksasi otot, penurunan ketegangan fisik, serta peningkatan kenyamanan selama kehamilan, sehingga membantu ibu hamil memperoleh tidur yang lebih nyenyak (Guyton & Hall, 2021). Dengan demikian, kesesuaian antara sikap mendukung, partisipasi dalam senam hamil, dan kualitas tidur yang baik memperkuat adanya hubungan antara sikap ibu hamil dan kualitas tidur.

Di sisi lain, 15 responden yang tidak rutin mengikuti senam hamil tercatat memiliki sikap tidak mendukung senam hamil. Meskipun demikian berdasarkan hasil kuesioner terdapat ada 1 responden tetap menunjukkan kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak dipengaruhi oleh satu faktor tunggal saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik yang relatif stabil, tingkat kelelahan dari aktivitas harian, dukungan keluarga, kenyamanan lingkungan tidur, serta kemampuan individu dalam melakukan koping dan relaksasi secara mandiri, terlepas dari sikap terhadap senam hamil (Guyton & Hall, 2021). Selain itu, menurut Notoatmodjo (2015), sikap tidak selalu berujung pada perilaku atau hasil kesehatan tertentu, karena hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal lain yang lebih dominan. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun responden tidak rutin mengikuti senam hamil dan memiliki sikap tidak mendukung, adanya faktor pendukung lain memungkinkan mereka tetap memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nursanti (2021) yang menyatakan bahwa sikap positif ibu hamil terhadap senam hamil berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur apabila diwujudkan dalam perilaku yang aktif dan berkelanjutan. Penelitian Wulandari et al. (2022) juga menunjukkan bahwa ibu hamil dengan sikap mendukung cenderung lebih termotivasi untuk melakukan senam hamil secara rutin, sehingga mampu mengurangi kelelahan fisik dan meningkatkan relaksasi tubuh yang berdampak pada perbaikan kualitas tidur. Selain itu, penelitian Rahmawati et al. (2024) menegaskan bahwa sikap positif ibu hamil yang didukung oleh lingkungan dan pendampingan tenaga kesehatan berkontribusi

signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur selama kehamilan. Menurut Notoatmodjo (2015), sikap merupakan kesiapan seseorang untuk bertindak terhadap suatu objek tertentu dan menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Dalam konteks kehamilan, sikap mendukung terhadap senam hamil dapat menjadi modal awal bagi ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kenyamanan dan kualitas tidur. Hasil penelitian ini memperkuat teori tersebut, di mana ibu hamil dengan sikap mendukung menunjukkan proporsi yang lebih besar memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan ibu hamil dengan sikap tidak mendukung.

Menurut asumsi peneliti ibu hamil yang memiliki sikap mendukung terhadap senam hamil cenderung lebih terbuka dan termotivasi untuk melaksanakan senam hamil secara rutin sebagai upaya menjaga kenyamanan dan kualitas tidur selama kehamilan. Hal ini tercermin dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan sikap mendukung memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan ibu hamil dengan sikap tidak mendukung lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sikap memiliki peran penting terhadap kualitas tidur ibu hamil, terutama apabila sikap tersebut diwujudkan dalam perilaku nyata melalui pelaksanaan senam hamil secara teratur dan berkesinambungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil di Wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, peneliti dapat menarik Kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan kategori baik yaitu sebanyak 27 responden (60%) di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
2. Sebagian besar dari responden memiliki sikap mendukung terhadap senam hamil dan kualitas tidur, yaitu sebanyak 30 responden (66,7%) di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
3. Sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kategori baik yaitu sebanyak 31 responden (68,9%).
4. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dengan nilai p-value 0,000 (nilai $p < 0,005$)
5. Ada hubungan yang signifikan antara sikap ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dengan nilai p-value = 0,000 (nilai $p < 0,005$)

Saran

1. Bagi Ibu Hamil
Ibu hamil disarankan untuk secara aktif mengikuti kegiatan senam hamil dan meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat senam hamil terhadap kesehatan kehamilan, khususnya dalam meningkatkan kualitas tidur. Dengan memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang mendukung, ibu hamil diharapkan dapat menerapkan senam hamil secara rutin sehingga kualitas tidur selama kehamilan dapat terjaga dengan baik.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan disarankan untuk memberikan edukasi kesehatan secara terencana dan berkelanjutan mengenai senam hamil, termasuk manfaatnya terhadap kualitas tidur ibu hamil. Edukasi dapat diberikan melalui pelayanan antenatal care dan kegiatan kelas ibu hamil agar pengetahuan dan sikap ibu hamil meningkat sehingga berdampak pada perbaikan kualitas tidur.
3. Bagi Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu disarankan untuk meningkatkan pelaksanaan program edukasi dan pendampingan senam hamil kepada ibu hamil di wilayah kerjanya. Edukasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap yang mendukung terhadap senam hamil, mengingat hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil.
4. Bagi penelitian selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda atau menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kualitas tidur ibu hamil. Hal ini diperlukan karena penelitian ini hanya menilai hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan kualitas tidur selama melakukan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, P. (2023). *Clinical Assessment And Diagnostic Procedures In Obstetrics*. New York: Springer.
- Andriani, D. (2023). Sikap Positif Ibu Hamil Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesehatan Janin. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(3), 67–74.
- Astuti, H. P. (2022). Efektivitas Prenatal Massage Dan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 45–52
- Astuti, N. D. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kelelahan Pada Ibu Hamil Trimester III. Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 8(2), 45–53.
- Azwar, S. (2022). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya (Edisi revisi)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F. III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2021). *Williams Obstetrics (25th Ed.)*. New York, Ny: Mcgraw-Hill Education.
- Danur azissah (2024) jurnal .unived.ac.id.kehamilan secara fisiologis vol.3 No.1januari 2024 page :45-48.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes Ri). (2009). *Pedoman Umum Kategori Umur Dalam Pelayanan Kesehatan*. Jakarta: Depkes Ri.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2024*. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. <https://dinkes.bengkulukota.go.id/>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Fasiha, W. M., & Simanjuntak, M. R. (2022). Optimalisasi Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(1), 22–30.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook Of Medical Physiology (14th Ed.)*. Philadelphia: Elsevier.
- Hariono, A. (2022). *Perilaku kesehatan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hidayati, R. N., & Salsabila, F. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Berat Badan Lahir Dan Pertumbuhan Janin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 15(3), 112–120.
- Handayani, L. et al, (2025). Social support campaign as an effort to fulfill psychological needs in pregnant, childbirth, and postpartum mothers. *Community Empowerment*,
- Hidayati, S., & Lestari, W. (2021). Hubungan Pola Tidur Dengan Kesehatan Ibu Hamil Di Trimester Ketiga. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 68–77.
- Kamai, R., Sari, P., & Lestari, N. (2023). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III. Di Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Mental Ibu*, 8(1), 12–20.
- Kasahun, A. W., Shitu, S., Mekonnen, B. A., Hawlet, M., & Zewdie, A. (2023). Knowledge, attitude and practice towards antenatal physical exercise among pregnant women in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(12), e0295275.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2023*.

- Kumari, S., Sharma, R., & Singh, P. (2023). Nutritional Deficiencies And Maternal Health Outcomes In Pregnancy: A Comprehensive Review. *Journal Of Maternal Health*, 15(2), 45–60.
- Mardalena, R., & Suryani, D. (2022). Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil Trimester III.. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 14(1), 45–52.
- Mardha Ms, Panjaitan Ism. Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia . Woh
- Mardiani, D., & Lestari, R. (2019). Hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Maternitas*, 7(2), 85–92.
- Mawardi, M. (2020). Rambu-Rambu Penyusunan Skala Sikap Model Likert Untuk Mengukur Sikap Siswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(2), 123–130.
- Moore, K. L., Persaud, T. V. N., & Torchia, M. G. (2020). *The Developing Human: Clinically Oriented Embryology* (11th Ed.). Philadelphia, Pa: Elsevier.
- Nalendra, A., & Aditya, R. (2021). Penggunaan Rumus Slovin Dalam Penelitian Kuantitatif: Studi Kasus Pada Populasi Mahasiswa. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 6(2), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Nuraini, S., & Ruhjana, R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Margorejo. *Repository Poltekkes Tanjungkarang* (tesis).
- Nurjanah, S. et al. 2021” (2021). Fulfillment of exercise needs among pregnant women during the COVID-19 pandemic. *Nurse and Holistic Care*, 1(2), 89–97. <https://doi.org/10.33086/nhc.v1i2.2276>
- Nursalam. (2016). *Konsep Dan Penerapan Metode Penelitian Ilmiah* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Jakarta: SalembaMedika.
- Nursanti, R. (2021). Sikap Ibu Hamil Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberjati Kabupaten Blitar. *Jurnal Bidan Komunitas*, 7(2), 102–110.
- Nursanti, S. (2021). Determinasi Persepsi Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Dan Yoga Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 109–118.
- Nurulita, A., Astarie, A. D., & Santi, A. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu, Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Trim lli Di Pmb “M” Ciherang Kab. Cianjur Tahun 2023. *Health & Medical Sciences*, 1(1), 10.
- Nikmah, K. (2022). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil terhadap Perilaku Senam Hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(2), 85–92.
- Pawiliyah, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Individu Dalam Pelayanan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 23–29.
- Pillitteri, A. (2019). *Maternal and Child Health Nursing: Care of the Childbearing and Childrearing Family* (8th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purba, A. B. (2024). Hubungan Umur Dan Gravida Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pagar Merbau. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(4), 44–55. Diakses
- Purnamasari, I., Amelia, L., & Issabella, C. M. (2025). The Effect Of Yoga On The Sleep Quality Of Pregnant Women In The Third Trimester At Pmb Siti Julaeha, Pekan Baru City. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 10(1), 83-95.
- Puskesmas Sawah Lebar. (2025). *Profil Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025*. Puskesmas Sawah Lebar, Kota Bengkulu.

- Puspitasari, D. (2021). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Keluhan Fisik Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 56–64.
- Puspitasari, N. P. (2021). Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Peserta Yoga Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 265–273.
- Putra, A., & Lestari, S. (2022). Gangguan Tidur Pada Awal Kehamilan: Hubungan Hormon Dan Gejala Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Modern*, 10(1), 21–28.
- Putri, D. A., Hidayati, F., & Rahman, A. (2021). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Dan Faktor Yang Memengaruhi. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Ibu*, 14(2), 101–110.
- Rahmawati, D. et al, (2021). Dukungan suami terhadap ibu hamil di Kelurahan Banyumudal, Jawa Tengah (The description of husband's support to pregnant woman in Banyumudal Village Central Java). *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 8(2), 205–216.
- Rahmawati, E., Hasanah, U., & Fitriani, D. (2024). Behavioral determinants of antenatal exercise participation and maternal sleep quality. *Journal of Women's Health Nursing*, 8(1), 22–30.
- Rahayu, S., & Ananda, F. (2021). Pengaruh Kecemasan Dan Nyeri Punggung Terhadap Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(1), 34–42.
- Rakhmah, K., Rosyidah, H., & Wulandari, R. C. L. (2021). Hubungan Standar Pelayanan Antenatal Care (Anc) 10 T Dengan Kepuasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. *Jurnal Link*, 17(1), 43–50.
- Rezaei, E., Moghadam, Z. B., Saraylu, K., & Hagani, H. (2015). Sleep quality in pregnant women and its related factors. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(2), 227–233.
- Rimandini, SST.,Bdn.,M.kes, K. D., & Syafnil,SST.M.Kes, lissa . (2024). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DENGAN MINAT KEIKUTSERTAAN PRENATAL YOGA DI KLINIK BERSALIN BIDAN KHODIJAH DEPOK . *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 27–38.
- Sari, L. P. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Perilaku Mengikuti Senam Hamil Di Puskesmas Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 10(2), 35–42.
- Sari, N., Lestari, P., & Wulandari, R. (2023). Attitude and behavioral compliance of pregnant women in antenatal exercise programs. *International Journal of Nursing and Midwifery Science*, 7(2), 101–108.
- Sari, N., Lestari, P., & Wulandari, R. (2024). The role of antenatal exercise and health education on sleep quality among pregnant women. *International Journal of Nursing and Health Sciences*, 8(1), 12–19.
- Saryono, & Anggraeni, D. (2023). Instrumen Penelitian: Konsep, Fungsi, Dan Implementasi. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 10(1), 12–20.
- Septiana, M. (2020) 'Faktor -Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil', *Cendekia Medika*, 5(1), pp. 24–31.
- Situmorang, R., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Jumita, S.St., M.Kes Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44-52. <https://doi.org/10.37676/Jm.V9i1.1347>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Edisi 28). Bandung: Alfabeta.
- United Nations Population Fund (Unfpa). (2025). Trends In Maternal Mortality Estimates 2000 To 2023. Diakses Dari <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/9789240108462-Eng.pdf>

- United Nations Population Fund (UNFPA). (2025). Trends in maternal mortality: 2000 to 2025 – Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group, and the United Nations Population Division. UNFPA.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2018). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiknjosastro, S. (2020). Ilmu Kebidanan: Konsep Dan Praktik Klinis. Jakarta: Egc.
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (Who). (2022). Maternal Health: A Holistic Approach To Pregnancy And Childbirth. Geneva: Who. World Health Organization. (2025). Maternal Mortality. Diakses Dari
- Wulandari, T., Dewi, R., & Pramesti, D. (2022). Factors affecting adherence to pregnancy exercise and its impact on maternal well-being. *Journal of Maternal Health*, 6(3), 145–153.
- Yuliana, R., & Handayani, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi Ibu Hamil Dalam Mengikuti Senam Hamil Di Puskesmas Ngemplak. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 6(3), 211–219.
- Yuliana, Y., Widjayanti, Y., & Winarni, S. (2020). Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Varicella. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 1–10.
- Yuliani, T., Anggraini, R., & Puspitasari, N. (2021). Latensi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.: Faktor Penyebab Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(3), 55–63.
- Yunita, Y., Purnama Eka Sari, W., & Puspita, Y. (2024). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 91-97.