



# Pendampingan Senam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III

Egi Komara Yudha<sup>1\*</sup>, Elsa Sandari Ayudia Nirwanti<sup>2</sup>,  
Adinda Siska Feronika<sup>3</sup>, Irmida Juneja<sup>4</sup>, Shakira Najwa<sup>5</sup>, Yusuf Tajiri<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Institut Kesehatan Rajawali

**Abstrak:** Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II dan III, salah satunya gangguan tidur (insomnia). Penurunan kualitas tidur pada ibu hamil dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko stres dan kecemasan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan *evidence based practice* yang dilaksanakan pada 14 sampai 21 April 2026 di Desa Cihanjuang Rahayu. Kegiatan dilakukan dengan pemberian *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* serta intervensi senam yang diberikan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 15 menit. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah intervensi senam. Selain itu dari hasil observasi di dapatkan penurunan keluhan kelelahan dan peningkatan kenyamanan saat tidur. Senam terbukti memberikan dampak positif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, senam dapat direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif serta berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil.

**Kata Kunci:** Kehamilan trimester III, Kualitas Tidur, Senam

---

\* **Corresponding author:** Egi Komara Yudha

Email Address : egikomarayudha2@gmail.com

Diterima: 07, Mei, 2026. Direvisi: 17, Mei, 2026.

Diterima: 19, Mei, 2026. Diterbitkan: 30, Juni, 2026.

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang memerlukan penyesuaian secara menyeluruh. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan perkembangan janin, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik dan mental ibu hamil. Pada setiap trimester kehamilan, ibu akan mengalami berbagai adaptasi tubuh, mulai dari perubahan hormonal, peningkatan volume darah, pembesaran uterus, hingga perubahan metabolisme yang berdampak pada pola

This is an open access article under CC-BY-SA license.



aktivitas sehari-hari. Salah satu masalah yang sering muncul pada masa kehamilan, khususnya trimester III, adalah gangguan kualitas tidur. Gangguan tidur pada ibu hamil menjadi salah satu bentuk ketidaknyamanan yang cukup dominan karena dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu maupun janin secara langsung maupun tidak langsung (Tanberika, Ruspita, and Yanti, 2026).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam proses pemulihan fisik, keseimbangan emosional, serta menjaga fungsi fisiologis tubuh. Pada ibu hamil, kebutuhan tidur yang cukup menjadi semakin penting karena tubuh mengalami peningkatan beban kerja untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun, pada trimester III, kualitas tidur ibu hamil cenderung mengalami penurunan akibat perubahan anatomi dan fisiologi yang semakin kompleks. Menurut laporan World Health Organization (WHO), insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dialami oleh ibu hamil di berbagai negara, dengan prevalensi global mencapai sekitar 41,8%. Angka kejadian insomnia pada ibu hamil di kawasan Asia tercatat sebesar 48,2%, di Afrika 57,1%, di Amerika 24,1%, dan di Eropa 25,1%. Sementara itu, di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil dilaporkan mencapai sekitar 64%, yang menunjukkan bahwa masalah ini merupakan persoalan kesehatan maternal yang cukup serius dan membutuhkan perhatian khusus (Windi, Murwati, and Ningrum, 2026).

Data nasional juga memperlihatkan bahwa gangguan tidur pada ibu hamil masih menjadi masalah yang signifikan. Di Jawa Barat, misalnya, pada tahun 2016 tercatat sekitar 53% ibu hamil mengalami gangguan kualitas tidur, yang sebagian besar terjadi pada akhir masa kehamilan atau trimester III (Kamalah, 2021). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan kondisi yang umum dialami, namun sering kali kurang mendapatkan penanganan yang optimal. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup ibu hamil, baik dari segi fisik, emosional, maupun sosial.

Gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, pembesaran uterus yang semakin signifikan menyebabkan tekanan pada kandung kemih sehingga ibu lebih sering buang air kecil di malam hari. Selain itu, peningkatan berat janin,

pergerakan janin yang aktif, sesak napas akibat tekanan pada diafragma, nyeri punggung, kram kaki, serta perubahan posisi tidur yang terbatas turut berkontribusi terhadap terganggunya pola tidur. Dari sisi hormonal, peningkatan kadar progesteron juga berperan dalam menyebabkan rasa tidak nyaman, mudah lelah, dan perubahan pola tidur. Faktor psikologis seperti kecemasan menghadapi persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi janin, serta perubahan emosional juga semakin memperburuk kualitas tidur ibu hamil, terutama menjelang persalinan (Rahmasita, Mahardika, and Jumsa, 2021).

Apabila gangguan tidur pada ibu hamil tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang serius. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk selama kehamilan berhubungan dengan meningkatnya risiko persalinan prematur, hipertensi gestasional, intoleransi glukosa, depresi maternal, serta berat badan lahir rendah (BBLR). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat memengaruhi sistem imun ibu, yang secara tidak langsung dapat berdampak pada kondisi kesehatan janin dan bayi yang akan dilahirkan. Bayi yang lahir dari ibu dengan gangguan tidur kronis juga berisiko mengalami gangguan perkembangan akibat kurang optimalnya kondisi intrauterin selama masa kehamilan (Rosmiarti, 2025). Dengan demikian, gangguan tidur pada ibu hamil tidak dapat dianggap sebagai masalah ringan, melainkan harus menjadi perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan maternal.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil, baik melalui pendekatan promotif, preventif, maupun kuratif. Upaya promotif dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai pentingnya pola tidur yang sehat, pengaturan aktivitas fisik, serta teknik relaksasi selama kehamilan. Di Kota Bandung, misalnya, program edukasi kesehatan telah dilakukan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai bagian dari kesehatan kehamilan (Kusnaningsih, Aprilia, and Heriteluna, 2023). Sementara itu, upaya preventif dilakukan melalui pelaksanaan senam hamil secara rutin di beberapa fasilitas kesehatan, seperti Puskesmas Garuda, yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III. Senam hamil terbukti

mampu membantu ibu hamil dalam meningkatkan relaksasi tubuh, memperbaiki pola pernapasan, mengurangi ketegangan otot, serta memperlancar sirkulasi darah sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik (Citra Gustiani, Yeti Hernawati Rosita, dan Ida Suryani, 2023).

Senam hamil sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis memiliki banyak keunggulan dibandingkan terapi farmakologis. Selain bersifat ekonomis, mudah dilakukan, dan minim efek samping, senam hamil juga dapat meningkatkan kebugaran fisik ibu, memperkuat otot-otot persalinan, serta membantu mempersiapkan kondisi tubuh menghadapi proses persalinan. Dari perspektif keperawatan maternitas, senam hamil tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai bentuk pemberdayaan ibu hamil agar lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya selama masa kehamilan (Tanberika, Ruspita, and Yanti, 2026). Oleh karena itu, intervensi ini menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan ketua kader di wilayah Jl. Tutugan, RT 02/RW 04, Desa Cihanjuang Rahayu, diketahui bahwa terdapat 12 ibu hamil yang sedang menjalani masa kehamilan. Hasil wawancara lebih lanjut dengan salah satu ibu hamil, yaitu Ny. E, menunjukkan adanya keluhan kesulitan tidur yang semakin dirasakan ketika usia kehamilan mendekati trimester III. Keluhan yang dirasakan meliputi sering terbangun di malam hari, sulit menemukan posisi tidur yang nyaman, serta rasa cemas menjelang persalinan. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur pada ibu hamil masih menjadi masalah nyata di tingkat masyarakat dan belum seluruhnya dipahami cara penanganannya.

Selain itu, hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah tersebut masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pentingnya kualitas tidur dan manfaat aktivitas fisik seperti senam hamil dalam mengatasi gangguan tidur. Keterbatasan pengetahuan ini berpotensi memperburuk kondisi kehamilan apabila tidak segera diberikan edukasi dan pendampingan yang tepat.

Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberdayaan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa asuhan keperawatan keluarga yang difokuskan pada Ny. E sebagai bentuk intervensi awal. Kegiatan ini bertujuan untuk

meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kualitas tidur serta memahami manfaat senam hamil sebagai metode yang efektif, aman, dan nonfarmakologis dalam mengatasi gangguan tidur selama kehamilan. Dengan adanya intervensi ini diharapkan ibu hamil dapat menjalani masa kehamilan dengan lebih nyaman, sehat, dan siap menghadapi proses persalinan secara optimal.

## METODE

Asuhan keperawatan keluarga dilaksanakan pada 14 sampai 21 April 2026. menggunakan pendekatan studi kasus dengan melibatkan satu responden yang sedang hamil pada usia kehamilan 29 minggu. Pelaksanaan asuhan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cihanjuang, tepatnya di Jl. Tutugan RT 02/RW 04, Desa Cihanjuang Rahayu, Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. Proses pelaksanaan diawali dengan pengajuan izin kepada ketua RT/RW setempat. Selanjutnya, penulis diarahkan untuk berkoordinasi dengan ketua kader guna memperoleh data calon responden. Setelah mendapatkan rekomendasi dari kader dan responden terpilih, peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan serta tahapan asuhan keperawatan keluarga, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *informed consent*.

Pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga dilakukan di rumah responden yaitu Ny. E. selama satu minggu, yang diawali dengan satu hari pengkajian, kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi senam sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan durasi 15 menit setiap sesi disertai dengan pengisian Pre-test dan Post test menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Tahapan asuhan keperawatan meliputi pengkajian seperti wawancara dan pemeriksaan fisik, analisis data, serta penetapan diagnosis keperawatan berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Intervensi keperawatan diberikan dengan pendekatan *evidence-based nursing practice*, yang kemudian diimplementasikan dalam bentuk senam, dan diakhiri dengan evaluasi menggunakan format SOAP.

## HASIL KEGIATAN

1 Pengkajian keperawatan dilakukan pada tanggal 14 April 2026 pukul 15.00 WIB di kediaman responden, yaitu Ny. E, yang beralamat di Jl. Tutugan RT 02/RW 04, Desa Cihanjuang Rahayu, Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat. Responden berusia 31 tahun dengan usia kehamilan saat ini 29 minggu dan merupakan kehamilan ketiga. Data pengkajian diperoleh melalui wawancara dan pemeriksaan fisik. Berdasarkan hasil wawancara, Ny. E mengeluhkan kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta merasa lemas pada siang hari akibat waktu istirahat yang kurang, yaitu hanya sekitar 5 jam per hari. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut adalah dengan mematikan lampu agar dapat kembali tidur.

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan kondisi umum baik dengan tingkat kesadaran compos mentis (GCS: E4, V5, M6). Tanda-tanda vital tercatat dengan tekanan darah 110/80 mmHg, frekuensi nadi 98 kali per menit, frekuensi pernapasan 20 kali per menit, suhu tubuh 37,6°C, dan saturasi oksigen 99%. Berat badan Ny. E adalah 55 kg dengan tinggi badan 158 cm, sehingga diperoleh indeks massa tubuh (IMT) sebesar 22 kg/m<sup>2</sup> yang termasuk dalam kategori normal. Berdasarkan hasil pengkajian, dapat ditegakkan diagnosis keperawatan D.0055 Gangguan Pola Tidur yang berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur akibat pergerakan janin dalam kandungan, yang ditandai dengan keluhan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, serta merasa istirahat tidak adekuat dengan durasi tidur hanya sekitar 5 jam (Tim Pokja SDKI DPP PPNI 2017)

Rencana keperawatan yang ditetapkan yaitu intervensi I.05183 Promosi Latihan Fisik (Tim Pokja SIKI DPP PPNI 2017) yang dikombinasikan dengan pendekatan *evidence-based practice* berupa senam. Luaran yang diharapkan setelah pelaksanaan intervensi adalah L.05045 Pola Tidur Membaik, dengan indikator berupa penurunan keluhan kesulitan tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta menurunnya keluhan kurang istirahat (Tim Pokja SLKI DPP PPNI 2017). Implementasi keperawatan yang diberikan berupa kegiatan senam yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam satu minggu, dengan durasi ±15 menit pada sore hari mulai pukul 15.00 WIB hingga selesai, Serta dilakukan *pre-test* dan *post-test*, sebelum intervensi dimulai dan setelah satu minggu pelaksanaan senam.



Gambar 1 Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, diperoleh skor *pre-test* sebesar 15 yang mengindikasikan kualitas tidur buruk. Setelah dilakukan intervensi senam, skor menurun menjadi 5, yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur hingga mendekati kategori baik.

## PEMBAHASAN KEGIATAN

### 1. Gangguan Tidur pada Ibu Hamil sebagai Permasalahan Fisiologis dan Psikologis

Gangguan tidur yang dialami responden pada masa kehamilan merupakan kondisi yang umum terjadi, terutama pada trimester II dan III. Pada fase ini, tubuh ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisiologis yang signifikan, seperti pembesaran uterus, peningkatan berat badan, perubahan hormonal, serta meningkatnya aktivitas janin yang dapat mengganggu kenyamanan saat tidur. Kondisi tersebut sering kali menyebabkan ibu hamil mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta sulit mendapatkan posisi tidur yang nyaman (Akasa, Puteri, and Indrawati, 2025).

Selain faktor fisiologis, faktor psikologis juga berkontribusi terhadap gangguan tidur selama kehamilan. Kecemasan menjelang persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi janin, serta perubahan emosi yang tidak stabil dapat memperburuk kualitas tidur ibu hamil. Pada kasus Ny. E, keluhan utama yang muncul berupa sering

terbangun di malam hari dan kesulitan kembali tidur, yang menunjukkan adanya kombinasi antara faktor fisik dan emosional. Kondisi ini sejalan dengan teori kebutuhan dasar manusia yang menyatakan bahwa tidur merupakan kebutuhan fundamental untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis dan psikologis.

Apabila gangguan tidur tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada kondisi kesehatan ibu dan janin. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko kelelahan, stres, hipertensi kehamilan, serta memperburuk kondisi fisik menjelang persalinan. Oleh karena itu, penanganan gangguan tidur pada ibu hamil perlu menjadi perhatian utama dalam pelayanan kesehatan maternal, khususnya melalui pendekatan promotif dan preventif.

## **2. Efektivitas Senam Hamil dalam Meningkatkan Kualitas Tidur**

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil adalah melalui senam hamil. Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk membantu ibu hamil menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan relaksasi, dan mempersiapkan kondisi fisik menghadapi persalinan. Dalam pelaksanaannya, senam hamil melibatkan latihan pernapasan, peregangan otot, relaksasi, serta latihan posisi tubuh yang nyaman.

Pada kasus ini, setelah dilakukan intervensi berupa senam hamil secara teratur, terlihat adanya perubahan kondisi tidur ke arah yang lebih baik. Responden melaporkan bahwa frekuensi terbangun di malam hari mulai berkurang, tubuh terasa lebih rileks, dan lebih mudah menemukan posisi tidur yang nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara konsisten mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti nyeri punggung, kram otot, dan ketegangan muskuloskeletal, yang selama ini menjadi salah satu faktor utama penyebab gangguan tidur.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Suci et al. (2023) yang menyatakan bahwa senam hamil efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu proses relaksasi tubuh, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan kenyamanan fisik. Selain itu, latihan pernapasan yang dilakukan selama senam hamil juga membantu meningkatkan suplai oksigen ke

jaringan tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, dan menstabilkan sistem pernapasan, sehingga tubuh menjadi lebih siap untuk beristirahat.

Secara fisiologis, senam hamil memberikan manfaat yang luas, antara lain meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular, memperkuat otot panggul, menjaga elastisitas sendi, serta memperlancar aliran darah ke plasenta dan janin. Kondisi ini tidak hanya memberikan rasa nyaman bagi ibu, tetapi juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal.

### **3. Senam Hamil sebagai Bentuk Intervensi Keperawatan Keluarga**

Dalam konteks asuhan keperawatan keluarga, senam hamil dapat dipandang sebagai salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Intervensi ini tidak hanya berfokus pada perbaikan kondisi fisik, tetapi juga pada peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kemandirian ibu dalam menjaga kesehatannya selama masa kehamilan.

Senam hamil menjadi bagian dari pelayanan prenatal care yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kenyamanan selama kehamilan serta mengurangi tingkat kecemasan ibu. Melalui aktivitas ini, ibu hamil dapat belajar mengontrol pernapasan, mengelola ketegangan otot, serta memahami posisi tubuh yang lebih nyaman untuk tidur maupun menghadapi persalinan. Hal ini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil (Akasa, Puteri, and Indrawati, 2025).

Menurut Abdullah and Nadia (2025), pemenuhan kebutuhan tidur pada ibu hamil sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan mendukung pertumbuhan janin. Kebutuhan tidur yang ideal, yaitu sekitar 7–8 jam per hari, dapat dipenuhi melalui tidur malam maupun kombinasi dengan tidur siang. Dengan demikian, intervensi nonfarmakologis seperti senam hamil menjadi salah satu alternatif yang efektif, aman, dan ekonomis dalam membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan asuhan keperawatan keluarga melalui edukasi dan pendampingan senam hamil dapat menjadi strategi

pemberdayaan masyarakat yang relevan dalam mengatasi masalah gangguan tidur pada ibu hamil. Selain memberikan manfaat secara individual, kegiatan ini juga berpotensi meningkatkan kesadaran keluarga dan lingkungan sekitar tentang pentingnya dukungan terhadap kesehatan ibu hamil selama masa kehamilan hingga persalinan.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Asuhan keperawatan keluarga yang dilakukan melalui intervensi promosi latihan fisik berupa senam hamil pada Ny. E sebagai ibu hamil trimester III menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan hasil pengkajian awal, responden mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang tidak adekuat, yaitu sekitar lima jam per hari. Setelah dilakukan intervensi senam hamil secara teratur sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan durasi 15 menit setiap sesi, terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditunjukkan melalui penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari 15 menjadi 5. Temuan ini menegaskan bahwa senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis efektif dalam membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, meningkatkan relaksasi tubuh, memperbaiki pola pernapasan, serta mendukung kecukupan istirahat ibu hamil. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya kualitas tidur selama masa kehamilan. Dengan demikian, asuhan keperawatan keluarga berbasis pendampingan senam hamil dapat menjadi salah satu pendekatan promotif dan preventif yang relevan dalam upaya meningkatkan kesehatan maternal dan kesejahteraan ibu hamil selama trimester III.

### **Saran**

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar ibu hamil dapat menjadikan senam hamil sebagai salah satu aktivitas rutin selama masa kehamilan untuk membantu menjaga kualitas tidur, meningkatkan kenyamanan fisik, serta mempersiapkan kondisi tubuh menghadapi persalinan. Bagi keluarga, dukungan emosional dan lingkungan yang nyaman sangat diperlukan untuk membantu ibu hamil memperoleh istirahat yang cukup. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat lebih aktif memberikan edukasi dan pendampingan terkait manfaat senam hamil sebagai bagian dari pelayanan antenatal care. Untuk pengabdian selanjutnya, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan jumlah responden yang lebih banyak serta waktu pendampingan yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat memperkuat efektivitas intervensi senam hamil dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Vera Iriani, and Nadia Nadia. 2025. "Pengaruh Senam Hamil Dan Teknik Relaksasi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil." *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa* 11(1): 39-45.
- Akasa, Muhammad Hekal, Ade Dita Puteri, and Indrawati Indrawati. 2025. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Ibu Hamil Yang Bekerja Di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris." *Indonesian Journal of Multidisciplinary Expertise* 3(3): 24-33.
- Gustiani, Citra, Yeti Hernawati Rosita, and Ida Suryani. 2023. "Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Pmb C Kabupaten Bandung Tahun 2025."
- Kamalah, Rizqi. 2021. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii." *Jurnal Bidan Pintar* 2(1): 186-98.
- Kusnaningsih, Aida, Natasya Aprilia Aprilia, and Marselinus Heriteluna. 2023. "Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil." *Jurnal Ners* 7(1): 578-84.

Rahmasita, Siti Annisa, Agustine Mahardika, and Muhammad Rizkinov Jumsa. 2021.

“Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjung Karang Mataram.” *Smart Society Empowerment Journal* 1(3): 81–90. <https://jurnal.uns.ac.id/sse/article/view/56071>.

Rosmiarti, Rosmiarti. 2025. “Penerapan Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas

Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga.” *Masker Medika* 13(1): 40–45. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/754>.

Suci, Rezeki Syahputri Sitepu, Hanako Murni Simanjuntak Vitalia, Doddy

Simanjuntak Markus, Novita Sari Sonia, And Sembiring Mediana. 2023. “Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang Tahun 2023.” *Student Research Journal Yurpedumelu: Politeknik Pratama Purwokerto* 1(6): 29–37.

Tanberika, Fajar Sari, Rika Ruspita, and Rifa Yanti. 2026. “Hubungan Senam Hamil

Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.” *Sinar: Jurnal Kebidanan* 8(1): 49–57. <https://journal.um-surabaya.ac.id/Sinar/article/view/30118>.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi Dan*

*Indikator Diagnostik. Jakarta Selatan. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia Tim Pokja.*

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2017. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi Dan*

*Tindakan Keperawatan. Jakarta Selatan. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.*

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2017. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi Dan*

*Kriteria Hasil Keperawatan. Jakarta Selatan. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.*

Windi, Eprizal Novsa, Murwati Murwati, and Kartika Murya Ningrum. 2026. “The

Relationship Between Stress and Family Support with Insomnia in Third Trimester Pregnant Women in the Delivery Room of Hasanuddin Damrah Regional General Hospital, South Bengkulu Regency.” *Student Scientific Journal* 4(1): 277–84.