

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI TPMB “SC” KOTA BEKASI TAHUN 2024**
Siti Nur Fadillah K 1052201006

ABSTRACT

Background: In the third trimester, many pregnant women experience sleep disturbances due to pain, frequent urination, fetal movements, fatigue and anxiety. Only 1.9% did not wake up during the night, with decreased sleep duration the main problem. **Objective:** to determine the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of pregnant women in the third trimester. **Method:** this type of research uses the Quasi Experimental one group design method. The population of this study was 33 pregnant women. This research uses Non Probability Sampling techniques. Data analysis uses paired tests. **Results:** the majority of respondents aged 20-34 years (66.7%) experienced poor sleep quality before the intervention, 33 respondents (100%) and the majority experienced good sleep quality after the intervention, 30 respondents (90.9%). The results of statistical test analysis using the paired test showed a significance result of <0.001 , which is smaller than the significance level of 5% ($p\text{-value} = <0.001 < 0.05$). **Conclusion:** there is an effect of giving pregnancy exercise in improving the sleep quality of pregnant women in the third trimester.

Keywords : pregnant women, pregnancy gymnastic, sleep quality

ABSTRAK

Latar Belakang : Pada trimester ketiga, banyak ibu hamil mengalami gangguan tidur karena nyeri, sering buang air kecil, gerakan janin, kelelahan, dan kecemasan. Hanya 1,9% tidak terbangun di malam hari, dengan penurunan durasi tidur sebagai masalah utama. **Tujuan :** untuk mengetahui adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Metode :** jenis penelitian ini dengan menggunakan metode *Quasi Eksperimen one group design*. Populasi penelitian ini ibu hamil sebanyak 33 responden. Penelitian ini menggunakan teknik Non Probability Sampling. Analisa data menggunakan uji *paired test*. **Hasil:** mayoritas responden berumur 20-34 tahun (66.7%) seluruhnya mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan intervensi sebanyak 33 responden (100%) dan sebagian besar mengalami kualitas tidur yang baik setelah diberikan intervensi sebanyak 30 responden (90.9%). Hasil analisa uji statistic dengan menggunakan uji *paired test* didapatkan hasil signifikansi sebesar <0.001 lebih kecil dari taraf signifikasi 5% ($p\text{-value} = <0.001 < 0.05$). **Kesimpulan:** ada pengaruh pemberian senam hamil dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata kunci : ibu hamil, senam hamil, kualitas tidur,