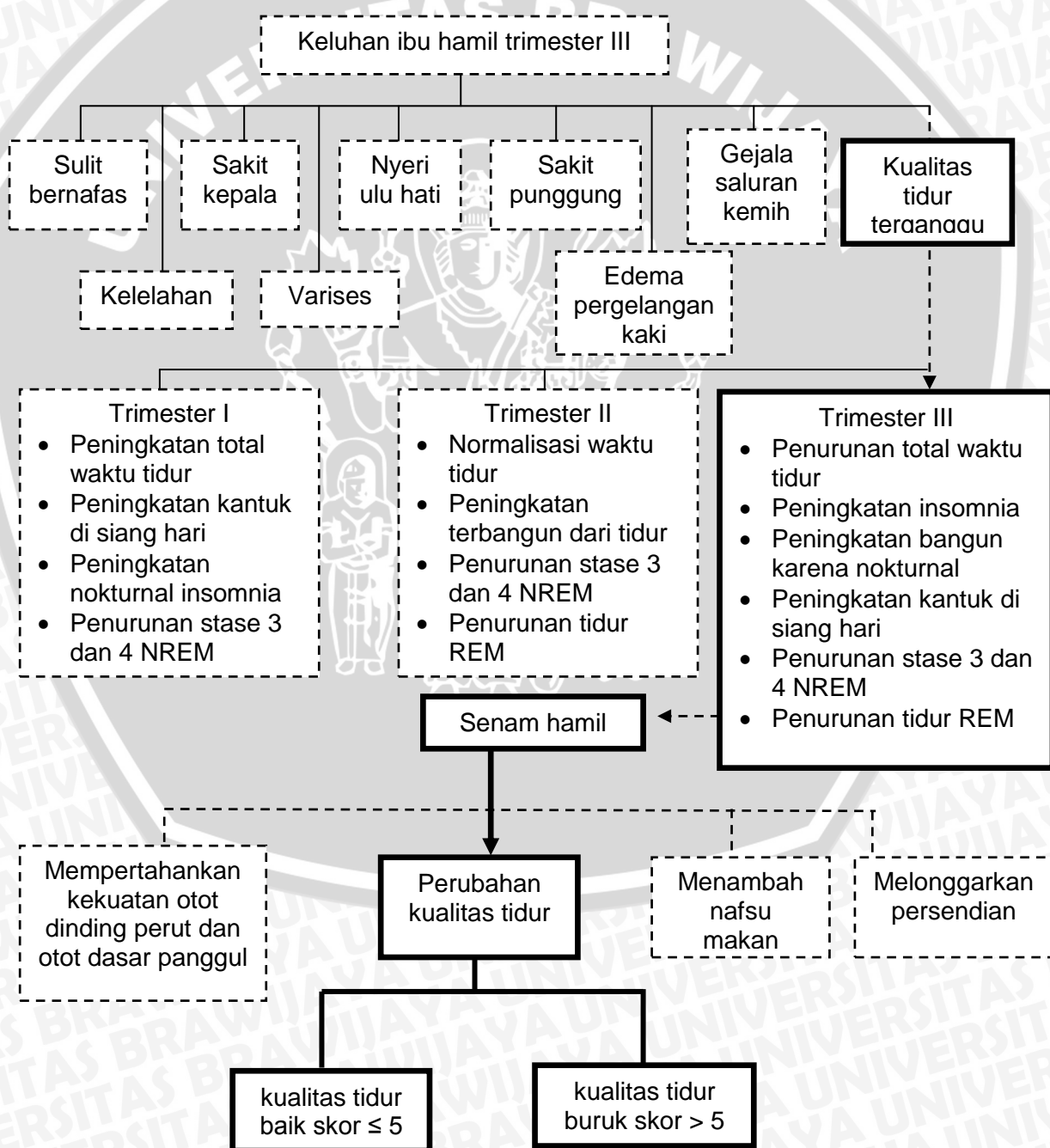




BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep



Keterangan:

-  → Variabel yang tidak diteliti
-  → Variabel yang diteliti

3.2 Keterangan Kerangka Konsep

Selama kehamilan, ibu hamil akan mengalami keluhan akibat ketidaknyamanan perubahan fisiologis selama hamil. Keluhan-keluhan tersebut akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Ketika memasuki trimester tiga, ibu hamil akan mengalami keluhan dan ketidaknyamanan seperti kesulitan bernapas, kelelahan, sakit kepala, varises, nyeri ulu hati, sakit punggung, edema pergelangan kaki, gejala saluran kemih dan gangguan tidur.

Gangguan tidur selama kehamilan trimester III ini dapat berupa penurunan total waktu tidur, peningkatan insomnia, peningkatan bangun karena nokturnal, dan peningkatan kantuk di siang hari. Gangguan ini disebabkan karena peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang berkaitan dengan kehamilan.

Senam hamil merupakan latihan aktifitas fisik bagi ibu hamil yang bermanfaat untuk menguatkan otot dinding perut, otot panggul, melancarkan peredaran darah, mengatur pernapasan, relaksasi dan tidur menjadi lebih nyenyak. Senam hamil ini dilakukan paling sedikit sekali dalam seminggu dan dipimpin oleh instruktur yang terlatih. Gerakan dalam senam hamil terdiri dari latihan pemanasan, latihan inti, latihan pernapasan dan pendinginan yang dipimpin oleh instruktur senam hamil yang terlatih. Pada latihan relaksasi dalam senam hamil sangat bermanfaat bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur. Latihan relaksasi dapat memberikan efek rileks yang melibatkan syaraf

parasimpatis dalam sistem syaraf pusat yang mempunyai fungsi menurunkan produksi hormon adrenalin atau epineprin dan meningkatkan sekresi hormon norepineprin sehingga terjadi penurunan kecemasan dan ketegangan dan ibu hamil menjadi lebih rileks dan tenang.

Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tahap tidur REM yang berhubungan dengan efek antidepresan. Antidepresan juga berpengaruh terhadap perbaikan mood secara tidak langsung sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur.

3.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan positif antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang.

