

**PENGARUH SENAM HAMIL *GYMBALL* TERHADAP KECEMASAN DAN
KUALITAS TIDUR DALAM MENGHADAPI PERSALINAN NORMAL
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KOTA YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

Yuda Puspita¹, Yusniarita², Yustiana Olfah³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : yudapuspita99@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Trimester III kehamilan sering disertai dengan peningkatan kecemasan dan gangguan kualitas tidur akibat perubahan fisik dan psikologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah senam hamil dengan *gymball*, yang bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi, memperkuat otot panggul, serta meredakan ketegangan dan kecemasan menjelang persalinan.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh senam hamil menggunakan *gymball* terhadap kecemasan dan kualitas tidur dalam menghadapi persalinan normal pada ibu hamil trimester III di Kota Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental* dan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Penelitian dilakukan di Klinik Puri Adisty dan Puskesmas Mergangsan. Instrumen yang digunakan adalah HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk menilai kualitas tidur.

Hasil Penelitian: Hasil analisa data menggunakan uji *paired t test* terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi senam hamil *gymball* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan kualitas tidur nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol senam hamil tanpa *gymball* dengan tingkat kecemasan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$) dan peningkatan kualitas tidur nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Senam hamil menggunakan *gymball* berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Intervensi ini direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif dalam mempersiapkan persalinan normal secara optimal.

Kata Kunci : Senam hamil, *gymball*, kecemasan, kualitas tidur, ibu hamil trimester III

**THE EFFECT OF PRENATAL EXERCISE USING A GYMBALL ON
ANXIETY AND SLEEP QUALITY IN FACING NORMAL DELIVERY
AMONG THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN YOGYAKARTA
2025**

Yuda Puspita¹, Yusniarita², Yustiana Olfah³
Nursing Department of the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : yudapuspita99@gmail.com

ABSTRACT

Background: *The third trimester of pregnancy is often accompanied by increased anxiety and sleep disturbances due to physical and psychological changes. One non-pharmacological intervention that can be implemented is prenatal exercise using a gymball, which helps improve relaxation, strengthen pelvic muscles, and reduce tension and anxiety before childbirth.*

Objective: *To determine the effect of prenatal exercise using a gymball on anxiety and sleep quality in facing normal delivery among third-trimester pregnant women in Yogyakarta City.*

Methods: *This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design and a pretest-posttest with control group method. The research was conducted at Puri Adisty Maternity Clinic and Mergangsan Health Center. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) to measure anxiety levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data were analyzed using the paired t-test.*

Results: *There was a significant reduction in anxiety and an improvement in sleep quality in the intervention group (gymball exercise), with p-values of 0.000 for anxiety and 0.001 for sleep quality. In the control group (prenatal exercise without gymball), a significant improvement was also found, though with higher p-values (0.006 for anxiety and 0.010 for sleep quality).*

Conclusion: *Prenatal exercise using a gymball significantly reduces anxiety and improves sleep quality among third-trimester pregnant women. This intervention is recommended as a promotive and preventive effort in preparing for normal childbirth.*

Keywords: *Prenatal exercise, gymball, anxiety, sleep quality, third-trimester pregnancy*