

SKRIPSI

PENGARUH PELAKSANAAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPENUHAN KABUPATEN ROKAN HULU

Skripsi ini diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Kebidanan



Oleh:

NALPA DIANA
NIM. 2239075

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul ” **PENGARUH PELAKSANAAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPENUHAN**” telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Pembimbing



RIKA HERAWATI, SST , M.KES
NIDK :887826001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PELAKSANAAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPENUHAN KABUPATEN ROKAN HULU

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

NALPA DIANA
NIM.2239075

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 31 Mei 2023
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji

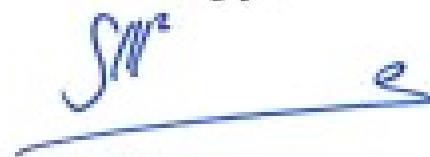
Rika Herawati, SST, M.Kes
NIDN. 8879260017

Penguji I



Nina Surya Fitri Yanti, M.Keb
NIDN. 1024107702

Penguji II



Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes
NIDN. 1024098801

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan UPP



Rika Herawati, SST, M.Kes
NIDN. 8879260017

Ketua Program Studi
Sarjana Keluhan FIK UPP



Andriani, SST, M.Keb
NIDN. 8308070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nalpa Diana

NIM : 2239075

Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Judul Skripsi : Pengaruh Pelaksanaan senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhaan Kabupaten Rokan Hulu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, Mei 2023
Yang Membuat Pernyataan



Nalpa Diana

BIODATA PENELITIAN



Nama : Nalpa Diana
NIM : 2239075
TTL : Kota Tengah, 26 Nopember 1984
Agama : Islam
Jumlah saudara : 7 Bersaudara
Alamat : Kota Tengah
Jurusan : S1 Kebidanan
Alamat email : nalpadiana84@gmail.com
Nama Suami : Sahril, ST
Riwayat Pendidikan :
1. SD NEGERI 1 KEPENUHAN
2. MTs PP DARUL ULUM KOTA TENGAH
3. SMU NEGERI 1 KEPENUHAN
4. AKBID DHARMA HUSADA PEKANBARU

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu**

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyelesaian peneliti ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Dr. Hardianto, Mpd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH. MH, CLA selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian
3. Hidayat, SE, MM, CPHCM selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST, M.kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran serta arahan petunjuk dalam menyelesaikan penyusunan penelitian pada waktunya.
5. Nina Surya Fitri Yanti, M.Keb Selaku penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan terhadap perbaikan penelitian ini.
6. Eka Yuli Handayani, SST., M.Kes Salaku penguji 2 yang telah banyak memberikan masukan terhadap perbaikan penelitian
7. Andriana, SST, M.Keb selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
8. Kedua Orang tua yang telah memberikan peneliti dorongan dan semangat baik secara materi maupun moril hingga detik ini.
9. Suami dan anak yang telah memberikan peneliti dorongan dan semangat baik secara materi maupun moril hingga detik ini.
10. Bapak dan Ibu dosen Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan

kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan penyusunan ini.

11. Rekan-rekan seperjuangan dari Prodi S1 Kebidanan yang telah bermurah hati dalam membantu menyelesaikan Skripsi ini.
12. Terimakasih kepada kakak, abang, adik dan teman-teman diluar sana yang telah meluangkan waktu dan fikirannya dalam pembuatan Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penulisan Oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian.

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Peneliti

NALPA DIANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	8
B. Kehamilan	8
C. Kerangka Teori	34
D. Kerangka Konsep	35
E. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Defenisi Operasional	39

D. Jenis Data	40
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Pengolahan Data	40
G. Analisis Data	42
H. Etika Penelitian	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kebutuhan Tidur Manusia	30
Tabel 3.1. Tabel Defenisi Operasional	39
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden.usia kehamilan dan jumlah kehamilan.....	49
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Kualitas Tidur sebelum dan sesudah senam hamil berdasarkan usia responden.....	50
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah hamil berdasarkan usia kehamilan	51
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah hamil berdasarkan jumlah kehamilan	52
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah senam hamil	52
Tabel 4.6 Tabel Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post- Test Saphiro Wilk</i>	53
Tabel 4.7 Distribusi Pengaruh Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Senam Hamil	54

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	35
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Persetujuan	47
Lampiran 2. Informed Consent	48
Lampiran 3. Format Keikutsertaan Senam Hamil.....	49
Lampiran 4. Instrumen Kualitas Tidur Ibu Hamil.....	50
Lampiran 5. Master Tabel.....	81
Lampiran 6. Hasil Uji Statistik Bivariat Melalui Spss.....	83
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari Kampus.....	84
Lampiran 8. Surat Keterangan Sudah Meneliti.....	85

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi, Mei 2023**

NALPA DIANA

**PENGARUH PELAKSANAAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPENUHAN
KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2023**

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia kehamilan pada ibu hamil akan timbul perubahan fisik maupun psikologis dimana dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil dapat berdampak pada menurunnya kualitas tidur pada ibu hamil. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil adalah dengan senam hamil. Adapun tujuan umumnya adalah untuk mengetahui adakah pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Sedangkan tujuan khusus: Mengetahui adakah pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil berdasarkan usia responden, usia kehamilan dan jumlah kehamilan serta untuk mengetahui gambaran kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil.

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen kuantitatif dengan rancangan one group pre-test post-test without control. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 31 ibu hamil, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur kualitas tidur pada ibu hamil.

Dengan menggunakan uji statistik *Paired t-test*, diketahui kualitas tidur responden buruk berubah menjadi kualitas tidur baik dengan nilai mean sebelum diberi perlakuan adalah 32.9 dan sesudah diberi perlakuan adalah 28.65. Kesimpulannya terdapat pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil yang ditunjukkan dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$)

Daftar Pustaka : 21 (2019-2022)

Kata Kunci : Kualitas Tidur,Ibu Hamil,Senam Hamil

**STUDY PROGRAM OF BACHELOR MIDWIFERY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAAN
Thesis, May 2023**

NALPA DIANA

**THE INFLUENCE OF PREGNANT EXERCISE ON THE QUALITY OF
PREGNANT WOMEN'S SLEEP IN THE WORKING AREA OF
KEPUHAN PUSKESMAS, ROKAN HULU DISTRICT, 2023**

ABSTRACT

As the gestational age of pregnant women increases, there will be physical and psychological changes which can cause discomfort. The discomfort experienced by pregnant women can have an impact on decreasing the quality of sleep in pregnant women. Observations made at the Fullness Health Center in 2022 found that 7 out of 9 pregnant women experienced sleep disturbances. One of the efforts made to improve sleep quality in pregnant women is pregnancy exercise. The general objective is to find out whether there is an effect of pregnancy exercise on sleep quality in pregnant women. While the specific objectives: To find out whether there is an effect of pregnancy exercise on the sleep quality of pregnant women based on the age of the respondent, gestational age and the number of pregnancies as well as to find out the description of the sleep quality of pregnant women before and after pregnancy exercise. This study used a quantitative quasi-experimental method with one group pre-test post design. -test without control. The number of samples in this study were 31 pregnant women, using a purposive sampling technique. The instrument in the study was a questionnaire designed to measure sleep quality in pregnant women. The data obtained from this instrument will later be processed by coding, tabulating. By using the Paired t-test statistical test, it was found that the poor sleep quality of the respondents turned into good sleep quality with a mean value before being given treatment was 32.9 and after being given treatment was 28.65. In conclusion, there is an effect of pregnancy exercise on improving the sleep quality of pregnant women as indicated by a p value of 0.000 ($p < 0.05$)

Bibliography : 21 (2019-2022)

Keywords: Sleep Quality, Pregnant Women, Pregnancy Exercise