

**PENGARUH SENAM TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK FAKHIRA AISYIYAH
JAGAKARSA JAKARTA SELATAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh:

MEGI YANTHI PATTIMAHU

235401456092

**PENGARUH SENAM TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK FAKHIRA AISYIYAH
JAGAKARSA JAKARTA SELATAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Univesitas Nasional
Jakarta



Oleh:

MEGI YANTHI PATTIMAHU

235401456092

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK FAKHIRA AISIYAH
JAGAKARSA JAKARTA SELATAN
TAHUN 2024**

Oleh:

MEGIYANTHI PATTIMAHU

235401456092

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Sarjana Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Univesitas Nasional

Pada tanggal 07 Agustus 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



Sri Dinengsih, S.SiT., Bdn., M.Kes


Anni Suciawati, S.SiT., Bdn., SH., M.Kes., MH

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa
Jakarta Selatan Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Megi Yanthi Pattimahu

NPM : 235401456092



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Ibu
Trimester III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa
Jakarta Selatan Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Megi Yanthi Pattimahu

NPM : 235401456092

Penguji I : Dr. Bdn. Rukmaini, SST., M.Keb

Penguji II : Sri Dinengsih, S.SiT., Bdn., M.Kes

Penguji III : Anni Suciawati, S.SiT., Bdn., SH., M.Kes., MH



[Handwritten signature]
.....

[Handwritten signature]
.....

[Handwritten signature]
.....

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Megi Yanthi Pattimahu

NPM : 235401456092

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Trimester III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa
Jakarta Selatan Tahun 2024.

Menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak dapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 20 Juli 2024



Megi Yanthi Pattimahu

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

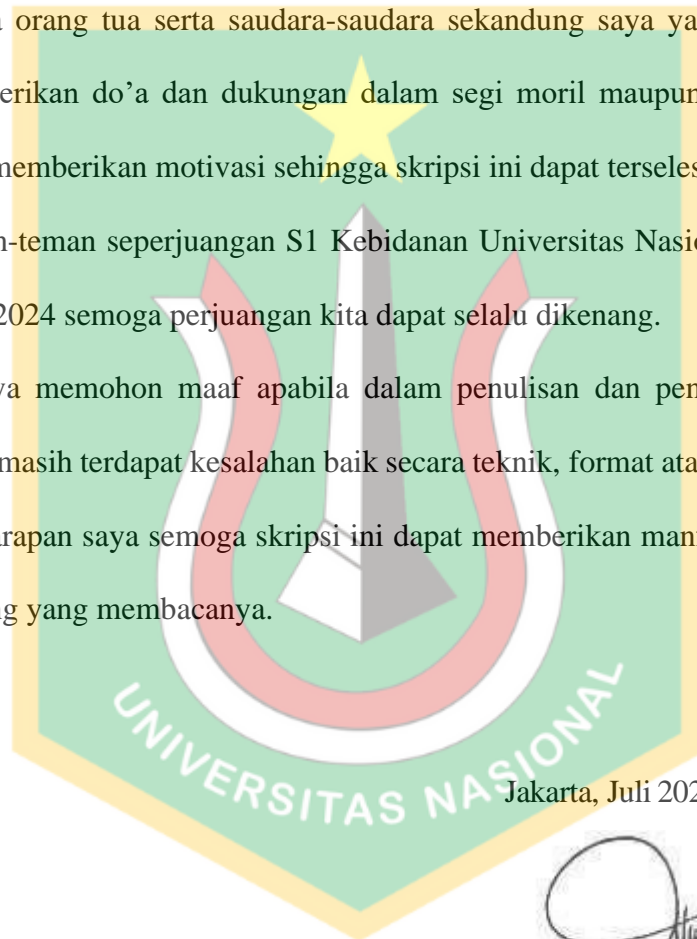
Penulis mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kemudahan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini sesuai jadwal. Penulis sadar bahwa tidak dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik tanpa bantuan dan kemudahan yang diberikan Allah SWT. Salam dan sholawat dipanjatkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di akhirat kelak.

Dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai, berkat adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Ibu Dr. Bdn. Rukmaini, SST., M.Keb.
3. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Ibu Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes.
4. Dosen Pembimbing I, Ibu Sri Dinengsih, S.SiT., Bdn., M.Kes yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.
5. Dosen pembimbing II, Ibu Anni Suciawati, S.SiT., Bdn., SH., M.Kes., MH yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam pembuatan skripsi.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepala SDM Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Kedua orang tua serta saudara-saudara sekandung saya yang telah memberikan do'a dan dukungan dalam segi moril maupun materil serta memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman seperjuangan S1 Kebidanan Universitas Nasional TA 2023/2024 semoga perjuangan kita dapat selalu dikenang.

Saya memohon maaf apabila dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih terdapat kesalahan baik secara teknik, format atau isi dari skripsi. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi orang-orang yang membacanya.



Jakarta, Juli 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Megi Yanthi Pattimahu'. The signature is fluid and cursive.

Megi Yanthi Pattimahu

ABSTRAK

PENGARUH SENAM TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK FAKHIRA AISYIYAH JAGAKARSA JAKARTA SELATAN TAHUN 2024

Megi Yanthi Pattimahu, Sri Dinengsih, Anni Suciawati

Latar Belakang : Ketika usia kehamilan meningkat, akan terjadi ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya gangguan pola tidur. Perubahan yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Kualitas tidur ibu hamil dapat ditingkatkan dengan tindakan non farmakologi yaitu senam hamil.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2024.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimen*. Desain penelitian yang digunakan adalah *two grup pre and post design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu 17 kelompok kontrol dan 17 kelompok eksperimen. Sampel di ambil menggunakan *total sampling*. Instrumen penilaian kualitas tidur yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh sleep quality index (PSQI)* yang sudah terbukti valid dan reliabel. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur dalam satu kelompok dan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur antar kelompok.

Hasil Penelitian: Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, dengan nilai *p value* 0,001.

Kesimpulan: Senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2024.

Saran: Senam hamil merupakan terapi non farmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan disarankan dapat diterapkan di fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Trimester III, Senam Hamil

Kepustakaan: 32 (2018-2023)

ABSTRACT

THE EFFECT OF EXERCISE ON THE SLEEP QUALITY OF TRIMESTER III PREGNANT AT THE FAKHIRA AISYIYAH CLINIC JAGAKARSA SOUTH JAKARTA IN 2024

Megi Yanthi Pattimahu, Sri Dinengsih, Anni Suciawati

Background: : During the third trimester of pregnancy, mothers experience various changes in their bodies, including physiological, psychological and social changes. Pregnant women will experience increasing levels of discomfort as pregnancy progresses, one of which is disturbed sleep patterns due to changes in physiological and psychological adaptation. For the health of the mother and fetus, pregnant women need to get enough and quality sleep. The sleep quality of pregnant women can be improved with non-pharmacological measures, pregnancy exercise.

Objective: To determine the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of pregnant women in the third trimester at the Fakhira Aisyiyah Clinic, Jagakarsa, South Jakarta in 2024.

Methodology: This research uses a Quasi Experiment. The research design used was a two group pre and post design. The sample in this study was 34 people divided into 2 groups, 17 control groups and 17 experimental groups. Samples were taken using total sampling. The sleep quality assessment instrument used is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire which has been proven valid and reliable. Data were analyzed using the Wilcoxon signed ranks test to determine the effect of sleep quality in one group and the Mann Whitney test to determine differences in sleep quality between groups.

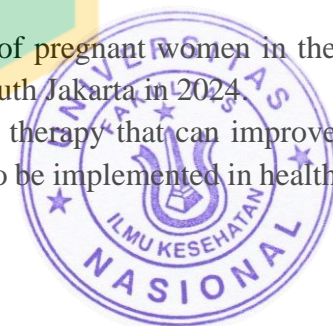
Results: There is an influence of pregnancy exercise on the sleep quality of pregnant women in the third trimester, with a p value of 0.001.

Conclusion: Pregnancy exercise affects the sleep quality of pregnant women in the third trimester at the Fakhira Aisyiyah Clinic, Jagakarsa, South Jakarta in 2024.

Suggestion: Pregnancy exercise is a non-pharmacological therapy that can improve the sleep quality of pregnant women and is recommended to be implemented in health facilities that provide services to pregnant women.

Keywords: Sleep Quality, Trimester III, Pregnant exercise.

References: 32 (2018-2023)



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Teori	7
2.2 Kerangka Teori	32
2.3 Kerangka Konsep	33
2.4 Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.3 Tempat Penelitian	36
3.4 Waktu Penelitian.....	36
3.5 Variabel Penelitian.....	36
3.6 Definisi Operasional	37
3.7 Instrumen Penelitian	38

3.8 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	40
3.9 Proses Pengumpulan Data.....	40
3.10 Pengolahan Data.....	42
3.11 Analisis Data	43
3.12 Etika Penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Penelitian	45
4.2 Pembahasan	50
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1 Simpulan.....	54
5.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	60



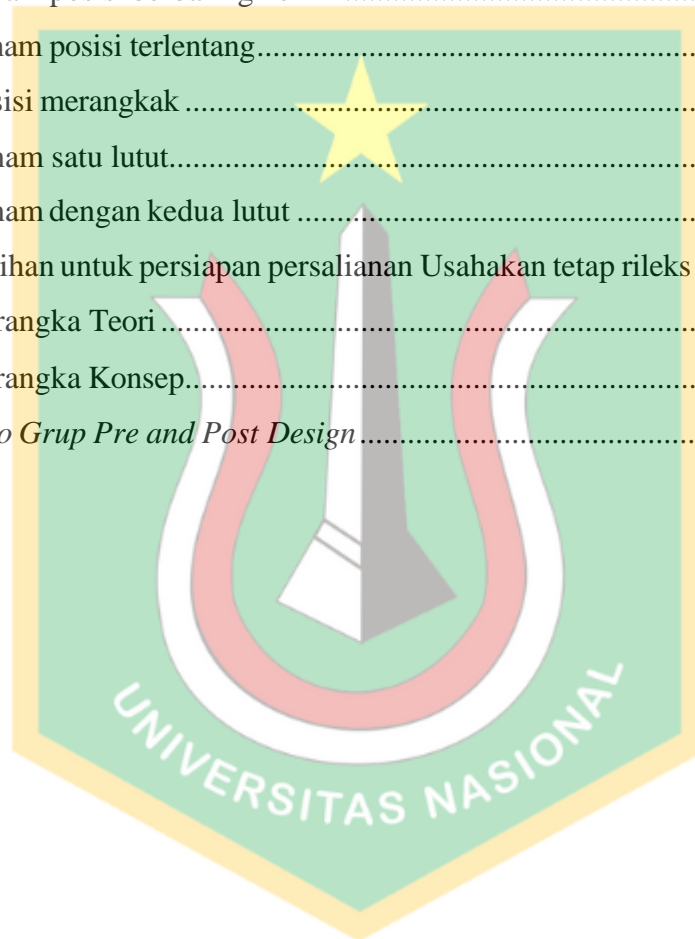
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Definisi Operasional	37
4.1 Nilai Rata-rata Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III <i>Prepost</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Klinik Fakhira Asiyiyah Jagakarsa Tahun 2024.....	45
4.2 Uji Normalitas.....	46
4.3 Uji Homogenitas	46
4.4 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Intervensi	47
4.5 Perbedaan Rata-rata Kualitas Tidur pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Klinik Fakhira Asiyiyah Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2024	48
4.6 Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok di Klinik Fakhira Asiyiyah Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2024	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan jari-jari kaki	23
2.2 Gerakan mendorong telapak kaki & jari-jari kaki ke depan	23
2.3 Senam posisi duduk bersila.....	24
2.4 Senam posisi berbaring ke kiri	24
2.5 Senam posisi terlentang.....	24
2.6 Posisi merangkak	25
2.7 Senam satu lutut.....	25
2.8 Senam dengan kedua lutut	26
2.9 Latihan untuk persiapan persalianan Usahakan tetap rileks	26
2.10 Kerangka Teori	32
2.11 Kerangka Konsep.....	33
3.1 <i>Two Grup Pre and Post Design</i>	34



DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*
PSQI : *Pittsburg Sleep Quality Index*
TM : Trimester
ANC : *Antenatal Care*

BBLR : Berat Badan Lahir Rendah
BAK : Buang Air Kecil
SCN : *Supraklasmatik Suprachiasmatic Nucleus*
NREM : *Non-Rapid Eye Movement*
REM : *Rapid Eye Movement*
SPSS : *Statistical Packages for the Socioal Sciences*
PT : Perguruan Tinggi
SMA : Sekolah Menengah Atas
SMP : Sekolah Menengah Pertama
SD : Sekolah Dasar



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan Pembimbing 2)
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Tempat Penelitian
- Lampiran 4 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Informasi Penelitian
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Master Tabel
- Lampiran 9 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 10 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 11 Biodata Penulis

