



**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER II DAN TRIMESTER III  
DI DESA JAMBU**

**SKRIPSI**

**Oleh :**  
**YULVIA DIAH BEKTI UTAMI**  
**NIM. 010117A118**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2021**



**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER II DAN TRIMESTER III  
DI DESA JAMBU**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

**Oleh :**

**YULVIA DIAH BEKTI UTAMI  
NIM. 010117A118**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2021**

**Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, 23 Januari 2021  
Yulvia Diah Bekti Utami  
010117A118**

**Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil  
Trimester II dan Trimester III di Desa Jambu  
xv + 131 hal + 9 tabel + 14 gambar + 11 lampiran**

## **ABSTRAK**

Gangguan tidur sering dialami oleh ibu hamil di usia kehamilan trimester II dan III. Gangguan tidur ibu hamil yang tidak segera diatasi akan berdampak buruk bagi ibu dan janin. Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan tidur yaitu *back massage*, senam yoga, senam hamil dan masih banyak lagi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh senam hamil terhadap tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Jambu.

Desain penelitian ini *quasi eksperimen pre-post test* dengan jumlah sampel 17 responden menggunakan metode *non probability sampling* dengan menggunakan *total sampling*.

Alat pengambilan data yaitu SOP senam hamil dan kuesioner PSQI (*Pittsburggg Sleep Quality Index*). Analisis data menggunakan program *IBM SPSS Statistic 24*. Analisis bivariate menggunakan uji *Wilcoxon*.

Didapatkan hasil *p-value* senam hamil terhadap tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Jambu sebesar  $0,001 < 0,05 (\alpha)$ .

Ada pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Jambu. Ibu hamil dapat melaksanakan senam hamil secara mandiri sebagai salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur sehingga tingkat kualitas tidur menjadi baik.

**Kata kunci :** Kehamilan, Senam hamil, Tingkat kualitas tidur

**Ngudi Waluyo University  
S1 Nursing Study Program  
Final Assignment, January 2021  
Yulvia Diah Bekti Utami  
010117A118**

**The Effect of Pregnancy Exercise on Sleep Quality Levels of Second Trimester and Third Trimester Pregnant Women in the Jambu village  
xv + 131 page + 9 table + 14 pictures + 11 attachment**

## **ABSTRAK**

Sleep disturbances are often experienced for pregnant women in the second and third trimesters of pregnancy. Sleep disturbances for pregnant women that are not resolved immediately will have a negative impact on the mother and the fetus. One of the efforts to overcome sleep disorders is pregnancy exercise. The purpose of this study was to determine whether pregnancy exercise had an effect on the level of sleep quality of pregnant women in the second and third trimesters of the Jambu village.

This design of the study was a quasi-experimental pre-post test with a total sample of 17 respondents using a non-probability sampling method using total sampling.

The data collection tools were SOP for pregnancy exercise and PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. Data analysis used IBM SPSS Statistic 24 program. Bivariate analysis was test using the Wilcoxon test.

The p-value of pregnancy exercise on the level of sleep quality of pregnant women in second and third trimesters in the work area of the Jambu village is  $0.001 < 0.05 (\alpha)$ .

There is a significant effect of pregnancy exercise on the level of sleep quality of pregnant women in the second and third trimesters in the Jambu village. Pregnant women can do pregnancy exercise independently as a way to deal with sleep disorders so that the quality of sleep is better than before.

**Keywords :** pregnancy, pregnancy exercise, level of sleep quality

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

# **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER II DAN TRIMESTER III DI DESA JAMBU**

**Oleh:**

**YULVIA DIAH BEKTI UTAMI**

**NIM. 010117A118**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah  
diperkenankan untuk diujikan.

Jambu, 20 Januari 2021

**Pembimbing**



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

#### PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER II DAN TRIMESTER III DI DESA JAMBU

Oleh:

**YULVIA DIAH BEKTI UTAMI**

NIM. 010117A118

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 26 Januari 2021

Tim Pengaji :

Pembimbing

Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

Pengaji 1

Eko Mardianingsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat Ns. Natalia Devi Olgarina, S.Kep.,M.Kep. Sp.Kep.Anak  
NIDN. 0607037703 NIDN. 0624128601

Pengaji 2

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402



## **PERNYATAAN ORISINILITAS**

### **PERNYATAAN ORISINILITAS**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Yulvia Diah Bekt Utami  
NIM : 010117A118  
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di Desa Jambu”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 20 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



(Yulvia Diah Bekt Utami)

## **HALAMAN KESEDIAN PUBLIKASI**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Yulvia Diah Bekti Utami

NIM : 010117A118

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Meyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di Desa Jambu”** untuk kepentingan akademi.

Jambu, 20 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Yulvia Diah Bekti Utami

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Yulvia Diah Bekti Utami  
Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Purworejo, 25 Juli 1999  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jambu Kidul Rt 02 Rw 02 Desa Jambu, Kecamatan Jambu, Kabupaten Semarang

### **Riwayat pendidikan :**

1. TK ABA II Kab. Purworejo : Tahun 2002 - 2004
2. SD N 1 Purworejo : Tahun 2004 - 2008
3. SD Negeri 1 Jambu : Tahun 2008 - 2011
4. SMP Negeri 1 Jambu : Tahun 2011 - 2014
5. SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang : Tahun 2014 - 2017
6. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran : Tahun 2017 – sekarang

### **Data orang tua :**

Nama Ayah : Sutiyono  
Nama Ibu : Sri Indrawati (Alm)  
Pekerjaan : TNI-AD  
Alamat : Jambu Kidul Rt 02 Rw 02 Desa Jambu, Kecamatan Jambu, Kabupaten Semarang

## **KATA PENGANTAR**

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di Desa Jambu”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini ijinkan penulis menyampaikan ucapan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Rosalina, S.Kp., M. Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dan pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, memberikan arahan serta motivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Seluruh dosen, staf, karyawan dan karyawati di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan pengarahan yang telah diberikan kepada penulis.
5. Bapak dan adik tercinta Bapak Sutiyono dan Adik Salsa Ananta Oktariyana sekaligus keluarga besar yang telah senantiasa mendoakan dan selalu memberikan motivasi, semangat, do'a, dan material selama ini.

6. Kepada rekan saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih untuk dukungan semangat dan motivasi yang diberikan
7. Kepada seluruh teman-teman PSIK angkatan 2017 yang telah memberikan dukungan dan motivasi
8. Dan kepada seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Aamiin.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Jambu, 20 Januari 2021



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
HALAMAN KESEDIAN PUBLIKASI .....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan MasaIah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian Kehamilan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Senam Hamil.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Konsep Tidur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Lokasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

C.	Subyek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Jenis/sumber data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Teknik pengumpulan data/Instrumen penelitian ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Uji validitas dan reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Etika penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.	Iangkah-Iangkah atau prosedur pengambilan data	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F.	Pengolahan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G.	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Hasil Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
A.	Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perubahan Kariovaskuler dalam kehamilan .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 3.1	sampel ibu hamil trimester II dan trimester III .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 3.3	Standar Operasional Prosedur Senam hamil .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel. 3.5	Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Usia Ibu Hamil di Desa Jambu.....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Usia Kehamilan Ibu di Desa Jambu .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil di Desa Jambu.....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Hamil di Desa Jambu .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 4.5	Gambaran Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil sebelum dilakukan Senam Hamil di Desa Jambu .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 4.6	Gambaran Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil sesudah dilakukan Senam Hamil di Desa Jambu .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 4.8	<i>Uji normalitas</i> pada <i>uji Shapiro Wilk</i> .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 4.9	<i>Frequencies dan statistic</i> .....	<b>Error! Bookmark not</b>
Tabel 4.10	<i>Uji Wilcoxon signed ranks</i> .....	<b>Error! Bookmark not</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	Error! Bookmark not
Gambar 3.1 Skema Proses Penelitian .....	Error! Bookmark not

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat ijin studi pendahuluan
- Lampiran 2. Surat ijin penelitian untuk Puskesmas
- Lampiran 3. Surat balasan ijin penelitian dari Puskesmas
- Lampiran 4. Surat ijin penelitian untuk Kepala Desa
- Lampiran 5. Surat balasan dari Kepala Desa
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. SOP Senam Hamil
- Lampiran 9. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

