

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI UPTD PUSKESMAS
NUALAIN BELU NTT**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Kebidanan



Oleh :

LIDIA KARMEL ASA

NIM : AB231052

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITASTIDUR IBUHAMIL TRIMESTER KETIGA

Oleh :

LIDIA KARMEL ASA
NIM: AB231052

Telah disetujui untuk dapat dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Pembimbing



Yunia Renny Andhikatias, SST.,Bdn.,MPH
NIK : 201188092

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Lidia Karmel Asa
Nim : AB231052
Program Studi : Kebidanan Program sarjana
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester Ketiga di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT

Telah diujikan dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kebidanan

Ditetapkan di : Surakarta

Hari/ Tanggal : Rabu, 18 Desember 2024

DEWAN PENGUJI

Ketua Dewan Penguji : Hutari Puji Astuti, S.SiT., M.Kes., M.Keb. (.....)

NIK : 200580012

Anggota Dewan Penguji : Yunia Renny Andhikantias, SST., Bdn., MPH (.....)

NIK : 201188092

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Ns. Rufaida Nur Fitriana, M.Kep
NIK. 201187098

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lidia Karmel Asa

NIM : AB231052

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

- 1) Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Kusuma Husada Surakarta maupun di perguruan tinggi lain.
- 2) Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
- 3) Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga” Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan usulan penelitian ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dheny Rohmatika, S.SiT.Bdn.M.Kes selaku Rektor Universitas Kusuma Husada Surakarta.
2. Ns. Rufaida Nur Fitriana, M.Kep Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
3. Desy Widyastutik,SST.,M.Keb, selaku Ketua program Studi program Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada.
4. Yunia Renny Andhikatias, SST.,Bdn.,MPH Selaku Pembimbing Utama yang memberi arahan, bimbingan dan saran selama penyusunan usulan penelitian
5. Seluruh staf pengelola Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Atas bantuan dan Kerjasamanya.
6. Yulita Margaret Lani, A.md Keb, Selaku Bidan Koordinasi UPTD Puskesmas Nualain yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Semua Responden di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT Terima kasih atas partisipasinya.

8. Seluruh teman-teman PRODI Sarjana Kebidanan angkatan VIII yang selalu memberikan masukan, saran usulan selama melakukan penelitian
9. Kedua orang tua dan saudara tercinta yang selalu mendukung, doa restu, memberi perhatian dan semangat.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberi balasan segala amal baik yang telah diberikan dan semoga berguna bagi semua pihak.

Surakarta, 04 September 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan masalah.....	5
1.3 Tujuan penelitian	5
1.4 Manfaat peneliti.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kehamilan	8
2.2 Konsep Dasar Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester Ketiga.....	18
2.3 Senam Hamil	25

2.4	Kerangka Teori.....	35
2.5	Kerangka Konsep	36
2.6	Hipotesis	36
2.7	Keaslian Penelitian	36
BAB III	METODE PENELITIAN	38
3.1	Jenis dan rencana penelitian.....	38
3.2	Populasi dan Sampel.....	39
3.3	Tempat dan waktu penelitian	40
3.4	Variabel Devenisi operasional dan skala pengukuran	40
3.5	Instrumen penelitian dan cara pengumpulan data	41
3.6	Uji Validitas dan Reliabilitas	44
3.7	Teknik pengolahan dan Analisa data.....	45
3.8	Etika Penelitian.....	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN	50
4.1	Deskripsi Lokasi Penelitian	50
4.2	Karaktristik Responden.....	51
4.3	Kualitas Tidur Sebelum dan Sesesudah Dilaksanakan Senam Hamil	53
4.4	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur	53
BAB V	PEMBAHASAN.....	55
5.1	Karakteristik Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT	55

5.2	Kualitas Tidur Sebelum Dilaksanakan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.....	58
5.3	Kualitas Tidur Setelah Dilaksanakan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.....	60
5.4	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT..	62
5.5	Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB VI	PENUTUP.....	65
6.1	Kesimpulan	65
6.2	Saran	65
	DAFTAR PUSTAKA.....	67
	LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Duduk sila dengan kedua tangan diatas lutut	30
Gambar 2.2	Tidur terbaring terlentang	31
Gambar 2.3	Berbaring dengan kaki ditekuk	32
Gambar 2.4	Merangkak dengan rileks punggung cekung	33
Gambar 2.5	Berbaring miring	34
Gambar 2.6	Kerangka Teori	35
Gambar 2.7	Kerangka Konsep	36
Gambar 3.1	Rancangan penelitian	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keaslian Penelitian	36
Tabel 3.1	Defenisi Operasional.....	41
Tabel 3.2	Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 4.1	Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Umur	51
Tabel 4.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Paritas	51
Tabel 4.3	Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pendidikan	52
Tabel 4.4	Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan	52
Tabel 4.5	Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Senam Hamil	53
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.7	Hasil Uji Bivariat.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Usulan Topik Penelitian
- Lampiran 2 Pernyataan Pengajuan Judul Skripsi
- Lampiran 3 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Ijin Penelitian
- Lampiran 7 *Ethical Clearance*
- Lampiran 8 Sertifikat HKI
- Lampiran 9 Lembar Informasi Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 11 Kuesioner
- Lampiran 12 Data Penelitian
- Lampiran 13 Hasil Olah Data
- Lampiran 14 Lembar Konsul
- Lampiran 15. Dokumentasi

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM ALIH SARJANA
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
2024**

Lidia Karmel Asa, Yunia Renny Andhikantias, Hutari Puji Astuti

**Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester
Ketiga di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT**

Abstrak

Ketidaknyamanan pada kehamilan trimester ketiga menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil yang menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT mengalami gangguan kualitas tidur, seperti terbangun di tengah malam karena ingin buang air kecil, rasa pegal. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT.

Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode Quasy Experiment menggunakan One Group Pretest and Post test Design. Sampel penelitian adalah 22 ibu hamil trimester ketiga yang melakukan kunjungan ANC di Puskesmas Nualain Belu NTT. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Karakteristik ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT mayoritas adalah berusia 20-35 tahun, multipara, berpendidikan SMA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. (2) Kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT sebelum dilaksanakan senam hamil mayoritas memiliki kualitas tidur buruk (54,5%). (3) Kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT setelah dilaksanakan senam hamil mayoritas memiliki kualitas tidur baik (86,4%). (4) Terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT (Asymp. Sig. 2 tailed value $0,003 < 0,05$)

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.

Kata kunci: senam hamil, kualitas tidur, ibu hamil

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY
2024**

Lidia Karmel Asa, Yunia Renny Andhikantias, Hutari Puji Astuti

The Effect of Pregnancy Exercise on the Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Women at the UPTD Nualain Belu Health Center, NTT

Abstract

Discomfort in third trimester of pregnancy causes sleep disorders which cause physiological and psychological balance disorders. The problems faced by third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center, NTT are sleep quality disorders, such as waking up in the middle of the night because they want to urinate, feeling stiff. The research purpose was determined the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center, NTT.

The research type is quantitative research, used Quasy Experiment method with One Group Pretest and Posttest Design. The research sample was 22 third trimester pregnant women who visited ANC at the Nualain Belu Health Center, NTT. The research instrument used questionnaire. Data analysis technique used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used Wilcoxon Signed Rank Test.

The research results showed that 1) The characteristics of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center were mostly aged 20-35 years, multiparous, high school educated, and working as housewives. 2) The sleep quality of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center before pregnancy exercise was carried out, the majority had poor sleep quality (54.5%). 3) The sleep quality of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center after pregnancy exercise was carried out, the majority had good sleep quality (86.4%). 4) There was significant effect of pregnancy exercise on sleep quality of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center (Asymp. Sig. 2 tailed value 0.003 <0.05)

The research conclusion that there is a significant effect of pregnancy exercise on sleep quality of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center.

Keywords: pregnancy exercise, sleep quality, pregnant women

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prevalensi global gejala insomnia selama kehamilan adalah 43,9 persen. Faktor regional dan depresi muncul sebagai faktor utama yang memengaruhi insomnia, dengan Eropa (53,6 persen) melampaui Amerika Utara (41,0 persen), diikuti oleh Amerika Selatan (50,6 persen) dan Asia (40,7 persen). Tingkat depresi yang tinggi (56,2 persen) berkorelasi dengan peningkatan prevalensi insomnia dibandingkan dengan tingkat depresi yang rendah (39,8 persen) (Yang, et al, 2024). Sementara itu, di Indonesia sebanyak 93,6 persen ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk ketika memasuki trimester ketiga. di Provinsi NTT sebanyak 64,2 persen, di Belu sebanyak 20,5 persen ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk memasuki trimester ketiga (Dinkes Provinsi NTT, 2021).

Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang berbeda-beda dan terus meningkat pada tiap trimester. Pada saat memasuki trimester ketiga akan terjadi perubahan fisiologis yang cukup berpengaruh seperti pembesaran ukuran payudara sebagai tempat produksi Asi, frekuensi buang air kecil yang meningkat, pembesaran uterus, pergerakan janin yang semakin meningkat dan perubahan psikologis seperti rasa takut atau kecemasan dalam menghadapi waktu persalinan (Tando, 2016).

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester ketiga seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, *insomnia*, *dispnea*, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, *mood* yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Pudji dan Ina, 2018).

Ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester ketiga antara lain meningkatnya frekuensi BAK, pembesaran uterus, nyeri punggung, pergerakan janin, dan perubahan psikologis. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil yang menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Manullang, 2021). Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana jika terjadi di trimester I dapat mengakibatkan abortus dan jika terjadi di trimester II dan III dapat mengakibatkan persalinan premature (Sari & Kumorojati, 2019).

Kualitas tidur yang baik diperlihatkan dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari dan peralihan tidur ke bangunpagi di pagi hari dengan mudah (Potter, 2012). Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengansenam hamil. (Sari & Kumorojati 2019) .

Perubahan hormon yang terjadi ketika hamil merupakan salah satu penyebab yang menimbulkan ketidak nyamanan sehingga akan menyebabkan berkurangnya jam tidur, upaya-upaya untuk mengatasi gangguan tidur ini antara lain dengan olah raga (senam hamil, yoga, pilates, dll), mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (sleeping education) dan latihan relaksasi (Wahyuni, 2013). Ibu hamil membutuhkan istirahat dan tidur sekitar 8 jam untuk tidur, 6-7 jam malam hari, dan 1-2 jam siang hari terutama bila sudah memasuki trimester ketiga yang mengharuskan ibu hamil harus tetap sehat dan bugar menjelang persalinan tetapi akibat perubahan fisiologis yang terjadi menyebabkan ketidak nyaman ibu hamil untuk beristirahat secara maksimal (Suparmi, 2017).

Akibat dari perubahan fisiologis yang terjadi menyebabkan ketidak nyaman pada ibu hamil dan tidak tercukupi kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil meliputi dari oksigen, nutrisi, istirahat/tidur dan seksual (Arantika, 2019). Kemenkes, 2014 mengatakan senam hamil biasa dilakukan pada semua usia kehamilan tetapi lebih baik lagi dilakukan dari kehamilan trimester awal agar lebih banyak mendapatkan manfaat.

Berdasarkan hasil penelitian Syofiana (2018), kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil dengan rata-rata 9,38 dan kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan senam hamil dengan rata-rata 7,38. Sedangkan kualitas tidur ibu hamil sebelum jalan kaki adalah 8,54 dan kualitas tidur ibu hamil setelah jalan pagi adalah 7,12. Hasil analisis bivariat menggunakan *paired t-Test* didapatkan hasil ada perbedaan signifikan kualitas tidur sebelum

dan setelah dilakukan senam hamil dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Serta ada perbedaan signifikan kualitas tidur sebelum dan setelah jalan pagi dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan $p \text{ value} = 0,000 < 0,005$ yang berarti bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di wilayah Puskesmas Kandang Kota Bengkulu tahun 2018.

Berdasarkan hasil penelitian Maharditha (2020), hasil penelitian di atas gerakan senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Senam hamil memberikan manfaat untuk mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada trimester ketiga serta mengatasi keluhan yang mengakibatkan kualitas tidur terganggu seperti menyesuaikan tubuh agar dapat menopang berat badan yang terus bertambah selama kehamilan, mengatur sirkulasi pernapasan, membantu ibu hamil agar lebih rileks dan membantu bernapas dengan baik.

Menurut penelitian Salama, (2016) yang meneliti tentang dengan menggunakan uji statistik *Paired t-test*, diketahui kualitas tidur responden buruk berubah menjadi kualitas tidur baik dengan nilai *mean* sebelum diberi perlakuan adalah 51.42 dan sesudah diberi perlakuan adalah 28.65. terdapat pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil yang ditunjukkan dengan nilai $p \text{ value} 0,000 (p < 0,05)$

Studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT, didapatkan 22 ibu hamil trimester ketiga. Peneliti melakukan wawancara singkat terhadap 10 ibu hamil tentang kualitas tidur selama trimester ketiga

hasil wawancara singkat menunjukkan 6 dari 10 ibu mengalami gangguan kualitas tidur selama trimester ketiga, seperti terbangun di tengah malam karena ingin buang air kecil, rasa pegal.

Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga di UPTD Puskesmas Nualain.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kualitas tidur ibu hamil. Maka pertanyaan peneliti adalah “Apakah ada pengaruh senamhamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Wilayah UPTD Puskesmas Nualain Tahun 2024?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT tahun 2024

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melihat karakteristik data ibu hamil trimester ketiga di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT tahun 2024
2. Mengetahui kualitas tidur ibu sebelum diberikan senam hamil di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT tahun 2024

3. Mengetahui kualitas tidur ibu sesudah diberikan senam hamil di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT tahun 2024
4. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Hasil penelitian ini bisa memberikan informasi maupun referensi bagi semua mahasiswa terutama jurusan kebidanan yang sedang mengerjakan penelitian, tentang Pengaruh senam hamil terhadap kualitas ibu hamil trimester ketiga

1.4.2 Bagi intansi pendidikan

Hasil penelitian ini bisa memberikan referensi bagi tenaga pengajar dalam memberikan maupun dalam menyampaikan materi pembelajaran.

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan terutama bidan-bidan, sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga.

1.4.4 Bagi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini pelayanan kesehatan hendaknya memberikan informasi kepada ibu hamil dan keluarga dalam meningkatkan

pengetahuan tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga

1.4.5 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa memberikan informasi dan juga memberikan wawasan bagi peneliti lain yang sedang mengerjakan laporan tugas akhir maupun yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.1.1 Pengertian kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki- laki dan sel kelamin perempuan. dengan kata lain, kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin (Pratiwi dan Fatimah, 2019). Menurut Ambar, et al (2021) kehamilan biasanya berlangsung 40 minggu atau 280 hari, dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan yang melewati 294 hari atau 42 minggu adalah kehamilan postdate, diagnosa usia kehamilan lebih dari 42 minggu di dapatkan dari perhitungan seperti rumus neagle atau dengan tinggi fundus uteri. Kehamilan postterm mempunyai pengaruh terhadap perkembangan janin sampai kematian janin. Ada janin yang dalam masa 42 minggu atau lebih berat badannya meningkat terus, ada yang tidak meningkat, ada yang lahir dengan berat badan kurang dari semestinya, atau meninggal dalam kandungan karena kekurangan zat makanan atau oksigen.

Kehamilan postterm mempunyai hubungan erat dengan mortalitas, morbiditas perinatal, ataupun makrosomia. Sementara itu, risiko bagi ibu dengan postterm dapat berupa perdarahan pasca persalinan ataupun tindakan obstetrik yang meningkat (Ambar, et al, 2021).

2.1.2 Tanda dan Gejala Kehamilan

Tanda dan Gejala Kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian (Sutanto & Fitriana, 2019) yaitu:

1. Tanda dan gejala kehamilan pasti

Tanda dan gejala kehamilan pasti, antara lain:

- a. Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan lima bulan.
- b. Bayi dapat dirasakan di dalam Rahim. Semenjak umur kehamilan 6 atau 7 bulan.
- c. Denyut jantung bayi dapat terdengar. Saat usia kehamilan menginjak bulan ke-5 atau ke-6 denyut jantung bayi terkadang dapat didengar menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop.
- d. Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan urine atau darah ibu (Sutanto & Fitriana, 2019).

2. Tanda dan gejala kehamilan tidak pasti

- a. Ibu tidak menstruasi

Hal ini seringkali menjadi pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil, tanda sebab berhentinya haid adalah pertanda dibuahnya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab

tanda lain adalah gizi buruk, masalah emosi, atau menopause (berhenti haid).

b. Mual atau ingin muntah

Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (morning sickness), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit atau parasit.

c. Payudara menjadi peka

Payudara lebih lunak, sensitive, gatal dan berdenyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi hormone esterogen dan progesterone.

d. Ada bercak darah dan kram perut

Adanya bercak darah dan kram perut disebabkan oleh implantasi atau menempelnya embrio ke dinding ovulasi atau lepasnya sel telur matang dari Rahim. Hal ini merupakan keadaan yang normal.

e. Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari

Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4 bulan pertama kehamilan. Hal ini diakibatkan oleh perubahan hormone dan kerja ginjal, jantung serta paru- paru yang semakin keras untuk ibu dan janin. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah anemia, gizi buruk, masalah emosi dan terlalu banyak bekerja.

f. Sakit kepala

Sakit kepala terjadi karena lelah, mual, dan tegang serta depresi yang disebabkan oleh perubahan hormone tubuh saat hamil. Meningkatnya pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil pusing setiap ganti posisi.

g. Ibu sering berkemih

Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.

h. Sembelit

Sembelit dapat disebabkan oleh meningkatnya hormone progesterone. Selain mengendurkan otot Rahim, hormone itu juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.

i. Sering meludah

Sering meludah atau hipersalivasi disebabkan oleh perubahan

j. Temperature basal tubuh naik

Temperature basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. Temperature ini sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami haid.

k. Ngidam

Tidak suka atau tidak ingin makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormone.

1. Perut ibu membesar

Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan biasanya perut ibu tampak cukup besar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya (Sutanto & Fitriana, 2019).

3. Tanda dan gejala kehamilan palsu

Pseudocyesis (kehamilan palsu) merupakan keyakinan dimana seorang wanita merasakan dirinya sedang hamil namun sebenarnya ia tidak hamil. Wanita yang mengalami pseudocyesis akan merasakan sebagian besar atau bahkan semua tanda-tanda dan gejala kehamilan. Meskipun penyebab pastinya masih belum diketahui, dokter menduga bahwa faktor psikologislah yang mungkin menjadi penyebab tubuh untuk “berpikir bahwa ia hamil”. Tanda-tanda kehamilan palsu :

- a. Gangguan menstruasi
- b. Perut bertumbuh
- c. Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada puting dan mungkin produksi ASI
- d. Merasakan pergerakan janin
- e. Mual dan muntah
- f. Kenaikan berat badan.

2.1.3 Perubahan Anatomis dan Fisiologis Kehamilan

1. Uterus

Uterus mengalami peningkatan ukuran dan perubahan bentuk. Pada saat kehamilan uterus akan membesar pada bulan pertama karena pengaruh dari hormone esterogen dan progesterone yang kadarnya meningkat. Pada wanita hamil berat uterus 1000 gram dengan panjang kurang lebih 2,5 cm.

2. Decidua

Decidua merupakan sebutan yang diberikan kepada endometrium pada kehamilan. Progesterone dan estrogen pada awalnya diproduksi oleh korpus luteum yang menyebabkan decidua menjadi lebih tebal , lebih vaskuer dan lebih kaya di fundus.

3. Myometrium

Hormon estrogen sangat berperan dalam pertumbuhan otot di dalam uterus. Pada usia kehamilan 8 minggu, uterus akan mulai menghasilkan gelombang kecil dari kontraksi yang dikenal dengan kontraksi Braxton Hicks.

4. Serviks

Serviks mengalami pelunakan dan sianosis. Kelenjar pada serviks mengalami proliferasi. Segera setelah terjadi konsepsi, mucus yang kental akan diproduksi dan menutup kanalis servikal. 12

5. Vagina dan perineum

Adanya hipervaskularisasi pada saat kehamilan mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah dan agak kebiruan (livide).

Tanda ini disebut tanda Chadwick.

6. Ovarium

Pada awal kehamilan masih terdapat korpus luteum graviditas kira – kira berdiameter 3 cm. kemudian, ia mengecil setelah plasenta terbentuk.

7. Payudara (Breast)

Payudara akan membesar dan tegang akibat stimulasi hormone somatomammotropin, estrogen, dan progesterone tetapi belum mengeluarkan air susu.

8. Kulit

Pada kulit terdapat deposit pigmen dan hiperpigmentasi alat alat tertentu. Pigmentasi terjadi karena pengaruh melanophore stimulating hormone (MSH) yang meningkat. MSH ini adalah salah satu hormon yang juga dikeluarkan oleh lobus anterior hipifisis. Kadang – kadang terdapat deposit pigmen pada pipi, dahi dan hidung, yang dikenal dengan kloasma gravidarum. (Sutanto & Fitriana, 2019).

2.1.4 Kebutuhan Psikologis Pada Ibu Hamil

Menurut Tyastuti (2016), kebutuhan psikologis pada ibu hamil,antara lain :

1. Support dari keluarga pada ibu hamil

a. Dukungan dari suami

Suami adalah orang yang terdekat dari istri. Dukungan dari suami selama hamil sangat diperlukan untuk kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Suami yang menerima dan memahami perubahan yang terjadi pada istrinya, akan merencanakan dan diskusi bersama istri tentang rencana persalinan. Suami tidak hanya diperlukan untuk menyiapkan biaya persalinan dan mencukupi kebutuhan keluarga, tetapi suami penting untuk memperhatikan keadaan istrinya selama hamil. Seorang istri yang merasa gembira selama hamil, dia akan lebih bersemangat dan akhirnya mempunyai tenaga yang kuat untuk melahirkan bayinya sehingga mempermudah dalam persalinan yang artinya dapat mencegah terjadinya persalinan lama.

b. Dukungan dari keluarga

Kehamilan merupakan peristiwa penting yang menuntut peran dari seluruh anggota keluarga. Penerimaan kehadiran anggota baru tergantung dari dukungan dari seluruh anggota keluarga, tidak hanya dari suami saja. Ayah dan ibu kandung maupun mertua, juga saudara kandung maupun saudara dari suami juga perlu memperhatikan dengan sering berkunjung, menanyakan keadaan kehamilan, bisa juga lewat sms atau telepon

dapat menambah dukungan dari keluarga. Upacara adat istiadat yang tidak mengganggu kehamilan juga mempunyai arti tersendiri bagi sebagian ibu hamil sehingga hal ini tidak boleh diabaikan. Memberikan dukungan berbentuk perhatian, pengertian, kasih sayang pada wanita dari ibu terutama dari suami, anak jika sudah mempunyai anak dan keluarga-keluarga dan kerabat. Hal ini untuk membantu ketenangan jiwa ibu hamil.

2. Dukungan dari tenaga kesehatan pada ibu hamil

Memberikan pendidikan, pengetahuan dari awal kehamilan sampai akhir kehamilan yang berbentuk konseling, penyuluhan, dan pelayanan-pelayanan kesehatan lainnya. Contohnya keluhan mual dan muntah, bidan akan menyarankan makan sedikit tapi sering, konsumsi biskuit pada malam hari, mengkonsumsi sesuatu yang manis (permen dan jus buah), menghindari makanan yang beraroma tajam dan meyakinkan bahwa situasi ini akan berakhir saat bulan keempat.

3. Rasa aman dan nyaman selama kehamilan Ibu hamil membutuhkan perasaan aman dan nyaman yang didapat dari diri sendiri dan orang sekitar. Untuk memperoleh rasa aman dan nyaman maka ibu hamil sendiri harus dapat menerima kehamilan dengan senang hati. Rasa aman dan nyaman dari orang sekitar terutama dari orang terdekat yaitu ayah dari bayi yang dikandungnya. Maka perlu dukungan orang terdekat untuk memperoleh rasa aman dan nyaman. Misalnya

perasaan nyeri di pinggang pada saat hamil tua, respon ibu hamil terhadap nyeri bisa berbeda-beda, apabila ibu hamil tersebut cukup mendapat dukungan dari orang sekitar maka mungkin tidak terlalu merasakan nyeri, tapi sebaliknya jika ibu hamil tidak mendapat dukungan dari orang terdekat maka nyeri akan dirasakan sangat mengganggu.

Untuk memperoleh rasa aman dan nyaman ini dapat dilakukan relaksasi atau dukungan dari orang terdekat. Rasanyaman saat hamil dapat dirasakan jika ibu hamil dengan posisi duduk, berdiri dan berjalan dengan benar, melatih relaksasi sehingga dapat mengurangi nyeri pada pinggang dan perasaan serta pikiran yang tenang.

4. Persiapan menjadi orang tua Persiapan orang tua harus dipersiapkan karena setelah bayi lahir banyak perubahan peranyang terjadi, mulai dari ibu, ayah, dan keluarga. Bagi pasangan yang baru pertama mempunyai anak, persiapan dapat dilakukan dengan banyak berkonsultasi dengan orang yang mampu untuk membagi pengalamannya dan memberikan nasehat mengenai persiapan menjadi orang tua.

Bagi pasangan yang sudah mempunyai lebih dari satu anak, dapat belajar dari pengalaman mengasuh anak sebelumnya. Selain persiapan mental, yang tidak kalah pentingnya adalah persiapan

ekonomi, karena bertambah anggota maka bertambah pula kebutuhannya

2.2 Konsep Dasar Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester Ketiga

2.2.1 Definisi Gangguan Pola Tidur

Gangguan pola tidur adalah gangguan pada kualitas dan kuantitas waktu tidur yang diakibatkan oleh faktor eksternal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Gangguan pola tidur yaitu interupsi jumlah waktu dan kualitas tidur akibat dari faktor eksternal (Herdman dan Kamitsuru, 2018).

2.2.2 Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), tanda dan gejala gangguan pola tidur yaitu:

1. Tanda dan Gejala Mayor

Secara subjektif seperti klien mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, dan mengeluh pola tidur berubah. Secara objektif tanda dan gejala mayor tidak tersedia.

2. Tanda dan Gejala Minor

Secara subjektif seperti klien mengeluh kemampuan beraktivitas menurun. Secara objektif tanda dan gejala minor tidak tersedia.

2.2.3 Pengukuran Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil akhir dari kuesioner ini akan didapatkan perolehan nilai yang disebut dengan sleep index, jika hasilnya ≤ 5 artinya kualitas tidurnya baik tapi jika nilai sleep index > 5 hasilnya yaitu kualitas tidur pasien buruk (Indrayani & Muhayah, 2020).

2.2.4 Etiologi Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester Ketiga

Menurut Gultom & Kamsatun, (2020) penyebab gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester ketiga yaitu:

1. Nyeri punggung, disebabkan karena adanya perubahan postur tubuh yaitu tulang belakang bagian bawah cenderung melengkung ke depan karena semakin membesarnya janin.
2. Sering buang air kecil, disebabkan karena janin semakin turun ke rongga panggul yang menyebabkan semakin tertekannya kandung kemih sehingga ibu sering BAK.
3. Sesak napas, disebabkan karena terjadi desakan diafragma yang merupakan akibat dari uterus yang semakin membesar.
4. Kecemasan, pada kehamilan trimester ketiga terjadi perubahan psikologis yang dapat menimbulkan rasa khawatir dan kecemasan pada ibu hamil terhadap keadaan bayinya dan proses persalinannya nanti.

2.2.5 Patofisiologi Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester Ketiga

Gangguan pola tidur pada ibu hamil disebabkan karena terdapat perubahan pada aspek fisiologis dan psikologis yang terjadi selama proses kehamilan. Perubahan tersebut menyebabkan beberapa keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil menyebabkan beberapa keluhan seperti sering BAK yang disebabkan karena semakin tertekannya kandung kemih, hal ini menyebabkan ibu sering terbangun. Keluhan lainnya yaitu ibu mengalami nyeri pada punggung yang disebabkan karena semakin meningkatnya beban berat badan (BB) bayi dalam kandungan (Gultom & Kamsatun, 2020).

2.2.6 Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)

PSQI merupakan instrument yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Kuesioner PSQI memiliki koefisien konsisten dan reliabelitas (Cronbach's alpha) sebesar 0,83 terhadap setiap domain yang diukur. PSQI telah divalidasi pada kedua populasi klinis dan non klinis. Termasuk perguruan tinggi dan mahasiswa pascasarjana. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur kualitas tidur. PSQI ini terdiri dari 20 pertanyaan yang menggunakan skala likert karena rentang jawaban dari positif ke negatif. Setiap pertanyaan per komponen memiliki skor 0-3. Kuesioner ini untuk membedakan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur

dikatakan buruk bila skor total >5 dan kualitas tidur yang baik bila skor total ≥ 5 (Agustin, 2014).

2.2.7 Komponen kualitas tidur

Menurut Ambarwati (2014), kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan PSQI yang terdiri dari tujuh komponen yang akan menilai kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk, yaitu:

1. Kualitas tidur

Evaluasi kualitas tidur secara subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya baik atau buruk. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari dan bersemangat melakukan aktifitas.

2. Latensi tidur.

Latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Periode waktu antara persiapan untuk tidur dan awal tidur yang sebenarnya. Seseorang dengan latensi tidur yang baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit dan latensi tidur yang buruk menghabiskan waktu lebih dari 15 menit.

3. Durasi tidur.

Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa terbangun pada tengah malam. Orang dewasa yang dapat tidur selama 7 – 8 jam per hari dapat dikatakan memiliki durasi tidur yang baik. Waktu tidur yang kurang dari

kebutuhan dapat mempengaruhi sintesis protein yang berperan dalam memperbaiki sel – sel yang rusak menjadi menurun, kelelahan, meningkatkan kecemasan, serta kurang konsentrasi dalam aktifitas sehari – hari adalah akibat yang sering terjadi apabila waktu tidur tidak cukup.

4. Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi kebiasaan tidur dalam komponen dari kualitas tidur ini mengenai jam tidur malam dan bangun pagi serta berapa lama bisa tertidur.

5. Gangguan tidur

Gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan kualitas tidur seseorang. Gangguan tidur sebenarnya bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala dari berbagai gangguan fisik, mental dan spiritual. Gangguan tidur tersebut seperti timbulnya rasa sakit / nyeri, sesak napas, sering terbangun dan lain-lain ataupun menyebabkan gangguan mood.

Pada orang yang normal, gangguan tidur berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus biologisnya, menurunkan daya tahan tubuh, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan dan pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri atau orang lain.

6. Penggunaan obat

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedative mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur pada tahap REM. Oleh karena itu, setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedative, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangundi tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, semuanya akan berdampak pada kualitas tidurnya.

7. Disfungsi di siang hari

Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktifitas disiang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distress dan penurunan kemampuan beraktifitas.

2.2.8 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur Menurut Ambarwati (2014) adalah:

1. Penyakit

Banyak penyakit yang menyebabkan timbulnya rasa sakit, sulit bernapas, mual, ataupun menyebabkan gangguan mood dan semua hal diatas dapat menyebabkan gangguan tidur.

2. Lingkungan

Pada seseorang yang biasanya tidur pada lingkungan yang tenang dan kemudian terjadi perubahan suasana seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya. Kegaduhan mempengaruhi aktivitas yang dapat menyebabkan terbangun dan tidur menjadi terpotong-potong. Beberapa orang memerlukan kesunyian agar bisa tertidur dan ada orang yang membutuhkan suara musik yang pelan untuk bisa tertidur.

3. Kelelahan

Orang yang mengalami kelelahan tingkat menengah, biasanya akan mendapatkan tidur yang nyenyak, khususnya bila kelelahannya didapatkan dari latihan fisik atau menikmati pekerjaannya. Latihan fisik dapat membuat tidur lebih nyenyak, meningkatkan jumlah waktu tidur, dan mengurangi terbangun saat tidur.

4. Gaya hidup

Perubahan gaya hidup dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur seperti jumlah jam kerja yang bertambah, banyak pekerjaan, menghabiskan banyak waktu untuk menonton televisi dan menghabiskan banyak waktu menggunakan internet.

5. Stress emosional

Masalah atau situasi yang sangat mengkhawatirkan dapat mengganggu tidur, cemas berhubungan dengan kesulitan untuk

tertidur dan tidurnya menjadi terputus-putus sedangkan depresi berhubungan dengan terbangun lebih awal.

6. Motivasi

Motivasi dapat mempengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan kantuk.

2.2.9 Cara meningkatkan kualitas tidur

Olahraga adalah jawaban untuk meningkatkan kualitas tidur secara instan. Dengan olahraga selama satu sampai dua kali dalam satu minggu dapat meningkatkan kualitas tidur. Manfaat olahraga adalah meningkatkan level energi yang dimiliki, membuat terjaga lebih lama dan merasa segar, membuat tidur lebih lelap, akan bisa tidur dengan nyenyak, berfikir jernih, mencegah insomnia, mencegah depresi dan memberi banyak energi (Hidayah, 2015).

2.3 Senam Hamil

2.3.1 Definisi

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar

nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang mengalami kehamilan sejak 23 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (prenatal care) (Manuaba. 2015).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Yuliarti, 2014).

2.3.2 Tujuan dan Manfaat Senam Hamil

Menurut Rukiyah (2014) tujuan senam hamil, yaitu:

1. Tujuan Umum
 - a. Dapat menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan.
 - b. Mempertinggi kesehatan fisik dan psikologis serta kepercayaan diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan.
2. Tujuan khusus
 - a. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan.
 - b. Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.

- c. Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak napas.

3. Manfaat

Manfaat senam hamil Menurut (Rosa et al, 2020) manfaat senam hamil terdiri dari 2 yaitu :

- a. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman, dan spontan.
- b. Senam hamil yang diterapkan, bukan sekedar senam yang berorientasi sebatas kebugaran tubuh semata. Melainkan memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas.

Latihan yang dilakukan dalam senam hamil ternyata bermanfaat dalam proses persalinan Setiap latihan yang dilakukan dalam senam hamil memiliki manfaat sebagai berikut :

- a. Memperkuat Elastisitas Otot Dalam proses persalinan, untuk mendorong bayi diperlukan tenaga untuk mendorong, yaitu his dan tenaga mengejan. Tenaga ini selain disebabkan his juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding. Otot-otot

dinding perut yang kuat bersama-sama dengan elastisitas otot-otot dasar panggul dan ligamen-ligamen yang kuat dan mempertahankan kedudukan rahim pada tempatnya.

- b. Membentuk sikap tubuh Dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin, diharapkan dapat mengatasi keluhan keluhan umum pada wanita hamil (sakit pinggang), mencegah letak bayi yang abnormal, juga dapat mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.
- c. Memperoleh relaksasi yang sempurna Selain untuk mengatasi stress baik yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri serta untuk dapat mempengaruhi rileksasi segmen bawah utrus yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologis.
- d. Menjaga kesehatan dan meningkatkan fungsi kardiorespirasi Dengan menguasai teknik pernapasan diafragma yang teratur dan berirama, diafragma menjadi kuat, sehingga dapat membantu ibu pada saat mengejan.

2.3.3 Durasi senam hamil

Menurut Indrawati (2014), senam hamil minimal dilakukan 1 kali seminggu dalam waktu sekitar 45 menit bagi yang menjalankannya sendiri dirumah dan 45 sampai 60 menit untuk berlatih bersama karena diselingi istirahat maupun diskusi bersama

dengan anggota senam hamil dan instruktur senam hamil. Senam dapat dilakukan 2-3 kali seminggu.

2.3.4 Syarat mengikuti senam hamil

Ada beberapa syarat pada ibu hamil saat ingin melakukan senam hamil, antara lain (Fitriani, 2018).

1. Ibu hamil cukup sehat
2. Kehamilan tidak ada komplikasi (seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan)
3. Tidak boleh latihan dengan menahan napas .
4. Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam hamil
5. senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24-28 minggu.

2.3.5 Hal-hal yang perlu diperhatikan.

Menurut Rismalinda (2015), hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum senam hamil adalah:

1. Kehamilan normal
2. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh tenaga kesehatan
3. Latihan fisik atau olahraga dapat dimulai pada usia kehamilan 7 bulan
4. Makan yang cukup agar tenaga selalu ada
5. Tidak ada kontra indikasi melakukan senam hamil
6. Berpakaian longgar

2.3.6 Gerakan-gerakan senam hamil

1. Persiapan

a. Persiapan pasien

- 1) Pastikan ibu hamil dalam kondisi normal atau baik
- 2) Pasien mengganti baju senam

b. Alat Matras, bantal, dan kursi

2. Langkah-Langkah

a. Latihan pendahuluan

- 1) Duduk sila dengan kedua tangan diatas lutut, angkat badan tegak dengan kedua lutut sebagai penopang. Lakukan sebanyak 4x.



Gambar 2.1. Duduk sila dengan kedua tangan diatas lutut
Sumber: (Gerakan Senam Hamil co.id 2018)

- 2) Duduk dengan meluruskan kaki kemudian gerakkan punggung kaki kedepan dan kebelakang secara bergantian. Lakukan sebanyak 8x.
- 3) Duduk dengan meluruskan kaki membuka dan menutup seperti tepuk tangan. Sebanyak 8x.

4) Duduk dengan meluruskan kaki kedepan, kekiri, kebelakang, kekanan berputar sebanyak 8x.

a. Latihan Pernafasan

- 1) Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan diatasperut. Hembuskan nafas kemudian hirup nafas sehingga perut mengembung, lalu hembuskan (latihan pernafasandiafragma/pernafasan perut. Lakukan 8x.



Gambar 2.2. Tidur berbaring terlentang

Sumber:<https://bebeclup.co.id>

- 2) Tidur berbaring terlentang letakkan kedua tangan diatas perut.Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga dadanya mengembung, lalu hembuskan (latihan pernafasan dada) lakukan 8x.
- 3) Tidur berbaring terlentang, letakkan tangan di atas perut dan tangan kiri diatas dada. Lakukan latihan pernafasan diafragma/dada dan latihan pernafasan dada secara bergantian (pernafasan kombinasi).
- 4) Dog breathing .
Tiup-tarik nafas-hembuskan dengan nafas pendek-pendek berulang-kemudian tarik nafas lagi dan lakukan.

b. Latihan Inti

Latihan dengan berbaring: Berbaring dengan kaki ditekuk kerutkan bokong seperti menahan BAB, disebut dengan kegel. Lakukan 8x



Gambar 2.3. Berbaring dengan kaki ditekuk
Sumber: <https://kehamilansehat.com>

Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, Lakukan kegel seperti sebelumnya. Lakukan 8x bergantian dengan kaki kiri. Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, lipat kaki yang ditekuk ke arah yang diluruskan, kemudian buka hingga menyentuh lantai, lakukan sebanyak 8x dan bergantian kaki yang lain.

c. Latihan dengan merangkak

Merangkak dengan rileks, punggung cekung. kemudian lakukan kegel sambil menundukkan kepala dan pandangan melihat ke arah vagina, sampai punggung cembung. Lakukan 8x



Gambar 2.4. Merangkak dengan rileks, punggung cekung

Sumber; <https://www.klikdokter.com>

Merangkak rileks, tengokkan kepala ke kanan dengan pandangan melihat kearah tulang ekor, kemudian bergantian tengok ke sebelah kiri. Lakukan 8x
Merangkak rileks angkat tangan kanan ke arah atas lalu silangkan masuk kedalam tangan kiri dengan pandangan mata mengikuti gerakan tangan, lakukan bergantian dengan kaki kiri. Sebanyak 8x.

d. Latihan mengedan:

- 1) Bersandar ditembok atau tembok atau suami, tangan memegang lutut. Tiup-tarik nafas-hembuskan nafas pendek-pendek.
- 2) Bersandar dengan bantal atau suami dengan posisi litotomi, tiup- tarik nafas kempeskan perut, tutup mulut, tangan merangkul kaki sampai panggul terbuka lebar, mengedan-hembuskan nafas pendek pendek dan lakukan selama 3 menit ketika persalinan (mededan efektif).

e. Latihan Kontraksi relaksasi:

- 1) Berbaring miring kiri dengan posisi tangan kiri diluruskan dibelakang badan, tangan kanan didepan wajah.

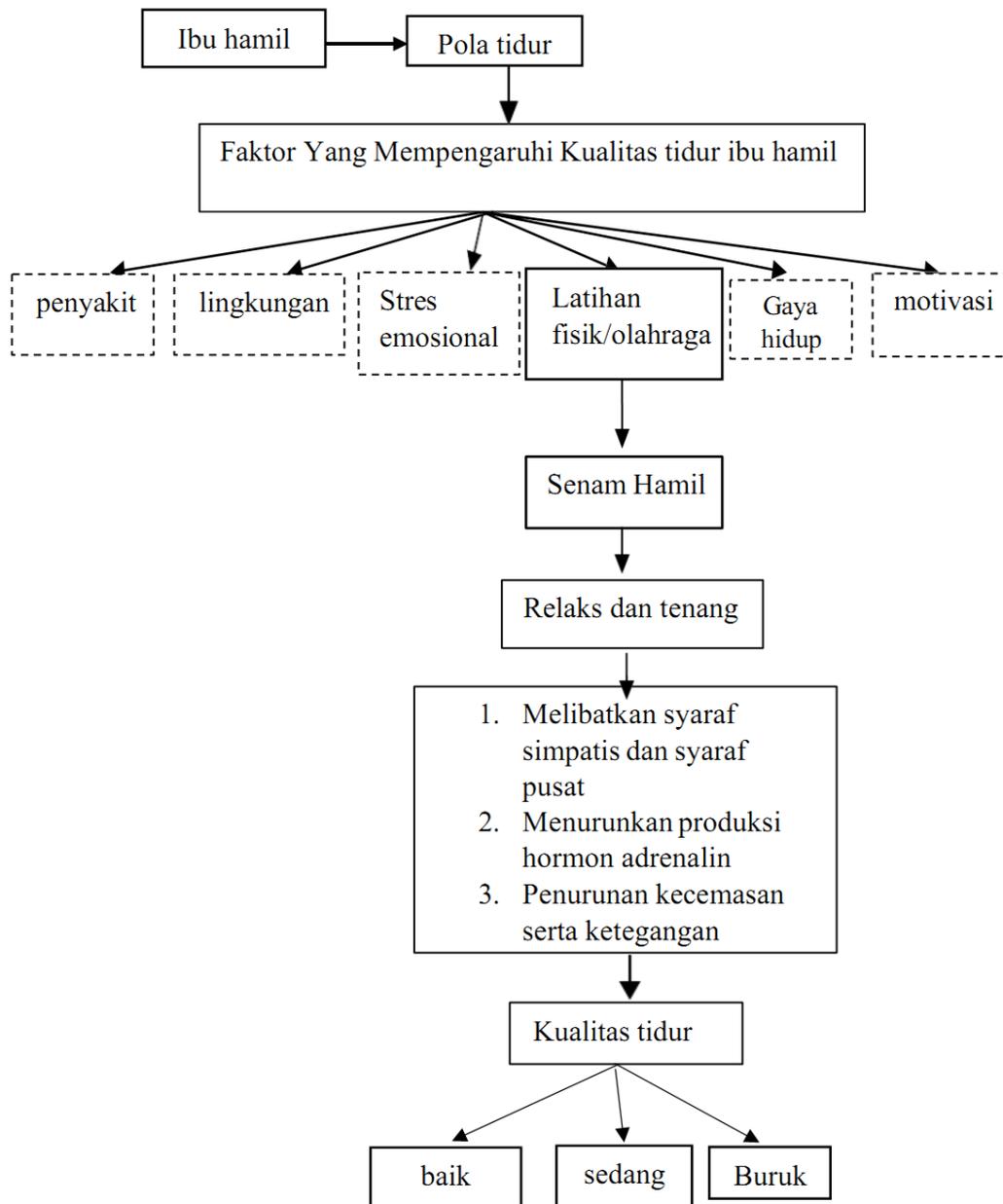
Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki kanan dengan di ganjal bantal dibawah lutut, biarkan perut dalam keadaan rileks (apabilakurang nyaman, perut juga bisa diganjal bantal).



Gambar 2.5. Berbaring miring
Sumber: <https://www.haibunda.com>

Latihan kontraksi : saat kontraksi datang, kempiskan perut, kaki tegang, telapak kaki lurus, tangan tegang, pejamkan mata, kepulkan tangan, wajah juga tegang, latihan relaksasi lepaskan seluruh ketangangan tubuh, lepaskan kepalan tangan ,rileksasi kaki.

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.6 Kerangka Teori

Sumber : Ambarwati (2014), Rukiyah (2014), Sholihah (2016), Chairunnisa (2017)

2	Shinta Putri Syofiana 2018	Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga	Pendekatan Quasi Eksperiment	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga
3	Mariana Salama 2016	Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga di Dua RS Swasta kota salatiga	Metode quasi eksperiment kuantitatif dengan rancangan one group pre-test, post-test without control.	Dengan menggunakan uji statistic paired t-test, diketahui kualitas tidur responden buruk berubah menjadi kualitas tidur baik dengan nilai mean, sebelum diberikan perlakuan 51,42 dan sudah diberi perlakuan adalah 28,65.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rencana Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *Quasy Experiment* menggunakan *One Group Pretest and Post test Design* yaitu rancangan yang menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan (Sugiyono, 2016). Bagan rancangan penelitian di gambarkan sebagai berikut:

Subjek	Pre test	Perlakuan	Post test
G	01	X	02

Gambar 3.1 Rancangan penelitian
Sumber: Notoadmodjo (2010)

Keterangan

G : Gravida (Wanita hamil).

O1 : Test awal (pre test) sebelum perlakuan diberikan.

O2 : Test akhir (post test) setelah perlakuan diberikan.

X : Perlakuan senam.

3.2 Populasi dan sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik simpulnya (sudaryono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah 22 Ibu hamil trimester ketiga bulan Mei-Juli 2024 di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT.

3.2.2 Sampel

Sampel merupakan suatu bagian dari jumlah maupun karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Berdasarkan Populasi di atas 22 maka diambil semua jadi sampel, jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 22 ibu hamil trimester ketiga. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah ibu hamil trimester ketiga yang melakukan kunjungan ANC di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT tahun 2024. Pengambilan sampel dengan kriteria Inklusi :

1. Semua Ibu hamil trimester ketiga.
2. Ibu hamil yang belum melakukan senam hamil.
3. Ibu hamil yang melakukan ANC di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat pelaksanaan pengambilan penelitian (Notoatmodjo, 2017). Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT

3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian merupakan jangka waktu yang dibutuhkan penulis untuk memperoleh data penelitian yang dilaksanakan (Sudaryono, 2016) Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari -September 2024.

3.4 Variabel, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran

3.4.1 Variabel

Variable adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep penelitian tertentu (Notoatmodjo, 2010).

1. Variable Independen (Variable bebas)

Variable Independen (bebas) adalah variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sudaryono, 2016). Dalam penelitian ini variabel independen yaitu Pengaruh senamhamil.

2. Variable Dependen (Variable terikat)

Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sudaryono, 2016). Pada penelitian ini yang menjadi variabel dependen yaitu terhadap kualitas tidur yang dapat dilihat sebelum dan sesudah senam diberikan perlakuan senam (01 dan 02) terhadap subjek (G).

3.4.2 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variable	Defenisi Operasional	Skala	Alat ukur	Hasil ukur
1.	Senam hamil	Intervensi berupa senam hamil yang diberikan kepada responden. Senam dilakukan selama 30 menit dan 4 kali pertemuan dalam 1 bulan, 1 minggu 1 kali senam hamil.	Nominal	Perlakuan	Seluruh responden menerima perlakuan /intervensi
2.	Kualitas tidur	Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun	Ordinal	Kuesioner kualitas tidur.	Baik : ≤ 5 Buruk : > 5

3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

3.5.1 Intrumen penelitian

1. Senam Hamil berupa video

Senam hamil yang berisi tentang pengertian, senam hamil Tujuan senam hamil, manfaat senam hamil, persyaratan mengikuti senam

hamil, dan Gerakan-gerakan Senam Hamil senam dilakukan 4 kali dalam 1 bulan

2. Kuesioner Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Ns. Sih Ageng Lumadi, M.Kep2013, Mariana Salama 2016 yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester ketiga”.

Kuisoner ini merupakan kuisoner yang telah di uji validitas dan reabilitas oleh peneliti sebelumnya. Kuisoner PSQI ini terdapat dari 7 komponen. Tujuh komponen kualitas tidur yaitu kualitas tidur secara subjek, latensi tidur, durasi tidur, efesiensi tidur, gangguan yang dialami saat tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi pada siang hari. Total semua skor akhir penilaian PSQI dari 0 - 21, dengan yang lebih tinggi skor yang mengindikasikan atau mengartikan kualitas tidur yang buruk. Pada skor global kualitas tidur yang baik diartikan sebagai jumlah skor ≤ 5 dan jika keseluruhan skor >5 maka dapat diartikan kualitas tidur yang buruk (Buysse et al, 1989 dalam Tsabita,2019).

3.5.2 Cara pengumpulan data

Pengumpulan data yang peneliti lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengajukan judul proposal kepada dosen pembimbing proposal skripsi

2. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada kaprodi Alih Kredit Kebidanan dan Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta untuk diteruskan ke UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT
3. Peneliti mengurus surat izin penelitian dan pengambil data responden secara Enumerator di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT
4. Responden yang bersedia diminta menandatangani surat pernyataan ketersediaan menjadi responden
5. Responden dibagi kuesioner dan bila ada pertanyaan yang tidak jelas, diberikan kesempatan untuk bertanya
6. Mempersilakan responden mengisi kuesioner sesuai petunjuk di pertemuan pertama
7. Kuesioner yang telah diisi, kemudian dikumpulkan oleh peneliti kemudian dilakukan Analisa
8. Mengecek kembali data yang sudah di terima oleh peneliti
9. Peneliti menganalisis dan meenguraikan hasil penelitian
10. Peneliti menyusun laporan hasil penelitian
11. Peneliti melaporkan hasil penelitian kepada dosen pembimbing dan dosen penguji.

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang dipergunakan untuk memberikan taraf kepatenan suatu alat ukur atau instrumen pada penelitian (Notoatmodjo, 2017). di dalam penelitian ini memakai instrumen kualitas tidur (PSQI).

PSQI merupakan instrument yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Kuesioner PSQI memiliki koefisien konsisten dan reliabilitas (Cronbach's alpha) sebesar 0,83 terhadap setiap domain yang diukur. PSQI telah divalidasi pada kedua populasi klinis dan non klinis. Termasuk perguruan tinggi dan mahasiswa pascasarjana. Instrumen diatas sudah baku maka tidak dilakukan uji validitas

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu tingkatan konsistensi dari suatu alat ukur. Reliabilitas menunjukkan suatu pengukuran akan menghasilkan data yang sama jika instrumen digunakan kembali secara berulang. Menurut (Sugiyono 2016) reliabilitas merupakan suatu alat ukur untuk mengetahui sejauh mana jika diukur menggunakan obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Instrumen diatas sudah baku makatidak dilakukan uji reliabilitas.

3.7 Teknik pengolahan dan Analisa data

3.7.1 Teknik Pengelola

1. Bahan

Bahan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh dari responden. Bahan penelitian akan diperoleh dalam interval kurang lebih 1 bulan dengan memberikan 4 kali perlakuan senam hamil. Perlakuan senam hamil dapat dikatakan sempurna bila dalam penyajiannya terstruktur yaitu 1 kali dalam seminggu serta dilakukan secara teratur dan intensif sehingga dapat memberikan dampak bagi kesehatan tubuh ibu dan janin secara optimal (Renvilia, 20019)

2. Alat

Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu kuesioner kualitas tidur. Kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui (Aritkunto, 2014).

Kuesioner kualitas tidur dirancang untuk mengukur kualitas tidur dengan memperhatikan unsur atau faktor yang mempengaruhi terciptanya kualitas tidur yang baik. Pengolahan data adalah cara atau metode yang digunakan dalam metode yang digunakan dalam mengolah data yang berhubungan dengan instrument penelitian (Notoatmodji, 2015).

a. Pemeriksaan data (Editing)

Memeriksa kembali data responden yang diperoleh atau dikumpulkan kemudian mengedit data yang telah dikumpulkan sehingga lebih mudah untuk dilakukan analisa selanjutnya (Wahyudi, 2017)

b. Pemeriksaan kode (Coding)

Pemberian kode angka pada setiap kategori perlu dilakukan karena Akan memudahakn peneliti dalam pengolahan data (Wahyudi, 2017).

3.7.2 Analisa Data

Analisa data merupakan suatu bagian yang dilakukan untuk mendapatkan gambaran dari hasil penelitian yang telah dirumuskan pada tujuan penelitian untuk menjawab hipotesis dalam penelitian. Data digunakan untuk mencari hubungan antara variabel independent serta variabel dependent (Nursalam, 2017).

1. Analisis Univariat

Data yang dikumpul diolah dengan menggunakan analisis univariat untuk mendapatkan rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil TM III. Data yang dianalisis univariat meliputi usia, usia kehamilan, kehamilan, pendidikan, pekerjaan, kualitas tidur sebelum dan sesudah senam hamil.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan untuk mengetahui keterkaitan dua variabel yang saling berhubungan (Notoatmodjo, 2017). Sebelum dilaksanakan analisis bivariat terlebih dahulu dilaksanakan uji normalitas. Uji normalitas dilaksanakan untuk menentukan kenormalan distribusi data. Jika data berdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan uji paired t test. Jika data tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Analisis bivariat dilaksanakan untuk melihat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Berdasarkan uji statistik tersebut, jika diperoleh nilai $p\text{-value} < \alpha 0,05$ maka dapat diputuskan menerima hipotesis H1 (ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil) dan menolak hipotesis H0 (tidak ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil) (Riwidikdo 2017).

3.8 Etika penelitian

Masalah etika penelitian merupakan masalah yang penting dalam penelitian, mengingat penelitian kebidanan berhubungan langsung dengan manusia, maka serti etika penelitian harus diperhatikan (Hidayat, 2020). Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain yaitu:

1. *Ethical Clearance (EC)*

Kelayakan etik adalah keterangan tertulis yang diberikan oleh komisi etik penelitian untuk riset yang menyatakan bahwa suatu proposal riset layak dilaksanakan setelah memenuhi persyaratan tertentu. Dalam *Ethical Clearance* suatu penelitian sangat diperlukan dalam publikasi jurnal ilmiah nasional ataupun internasional.

Peneliti sudah melakukan permohonan ijin yang diajukan terlebih dahulu sebelum melaksanakan penelitian. Permohonan ijin ditujukan kepada Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta sebagai tempat uji kelayakan etik dengan No.2315/UKH.L.02/EC/VIII/2024 dikeluarkan pada tanggal 12 Agustus 2024.

2. Informed Consent

Adalah lembar persetujuan yang Akan diteliti oleh peneliti agar subjek mengerti maksud dari peneliti dan tujuan dari peneliti ini. jika responden tidak bersedia maka penelitian harus menghormati menurut hak-hak responden.

3. Tanpa nama (anonymity).

a. Responden

Peneliti tidak perlu mencantumkan nama pada lembar responden cukup memberikan tanda atau inisial pada lembar responden. Hal ini bertujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas responden.

b. Tempat penelitian (Institusi Kesehatan)

Sesuai dengan permintaan institusi terkait peneliti dan untuk menjaga kerahasiaan tempat penelitian, peneliti tidak mencantumkan nama institusi dalam penelitian. Identitas aslitempat penelitian terdapat pada peneliti dan dapat dikonfirmasi.

4. Kerahasiaan (confidentiality)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin kerahasiaannya oleh peneliti (Syahdrajat, 2015).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT yang terletak di kecamatan lamaknen selatan. Batas-batas wilayah kerja UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT yaitu sebelah Utara Kecamatan Tasifeto Timur, sebelah Timur berbatasan langsung dengan Timor Leste, sebelah Selatan berbatasan dengan UPTD Puskesmas Weluli Kecamatan Lamaknen, sebelah Barat Kecamatan Raimanuk. Luas wilayah UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT mencapai 15,55 KM.

Kegiatan Pokok UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT, meliputi: Poli Umum, Poli KIA/KB, IGD, Poli Ispa /TB, Poli Gigi dan Mulut, Ruang Bersalin, Ruang Nifas, Ruang Laboratorius, Ruang Rawat inap, Penyuluhan Kesehatan Lingkungan. Fasilitas yang tersedia di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT antara lain: Alat-alat yang sesuai dengan standar medis. Tempat yang bersih dan nyaman ruang tunggu dan tempat parkir yang luas. Tersedia apotik dengan obat-obatan yang lengkap dan gratis. Terdapat 5 poli/ ruang (poli umum, poli Kesehatan Ibu dan Anak, poli Gigi, ruang Kesehatan lingkungan, laboratorium). Tersedia ruang IGD dan rawat inap yang memadai.

Lokasi yang strategis di pinggir jalan yang mudah dijangkau. Fasilitas non fisik meliputi: Tenaga medis yang berkompeten di bidangnya masing

masing dan pelayanan yang maksimal dan memuaskan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juli sampai 14 Agustus 2024 dengan responden sebanyak 22 ibu hamil trimester tiga di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT.

4.2. Karakteristik Responden

1. Deskripsi responden Dilihat dari Umur

Deskripsi responden berdasarkan tingkat umur dapat disajikan dalam Tabel 4.1 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Umur

Umur	Jumlah Responden	Persentase
< 20 tahun	1	4,5%
20 – 35 tahun	16	72,7%
> 35 tahun	5	22,7%
Total	22	100,00%

Sumber : Data Primer Diolah 2024

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah berusia 21 – 35 tahun yaitu 16 orang (72,7 persen) sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan.

2. Deskripsi responden Dilihat dari Paritas

Deskripsi responden berdasarkan paritas dapat disajikan dalam Tabel 4.2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah Responden	Persentase
Primipara	9	40,9%
Multipara	13	59,1%
Total	22	100,00%

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah ibu multipara yaitu 13 orang (59,1 persen).

3. Deskripsi responden Dilihat dari Pendidikan

Deskripsi responden berdasarkan tingkat pendidikan dapat disajikan dalam Tabel 4.3 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Jumlah Responden	Persentase
SD	3	13,6%
SMP	7	31,8%
SMA	12	54,5%
Total	22	100,0%

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 12 orang (54,5 persen).

4. Deskripsi responden Dilihat dari Pekerjaan

Deskripsi responden berdasarkan pekerjaan dapat disajikan dalam Tabel 4.4 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah Responden	Persentase
IRT	13	59,1%
Wiraswasta	5	22,7%
Pegawai Swasta	2	9,1%
Petani	2	9,1%
Total	22	100,0%

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah ibu hamil yang bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 orang (59,1 persen).

4.3. Kualitas Tidur Sebelum dan Sesesudah Dilaksanakan Senam Hamil

Tabel 4.5 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Senam Hamil

Kualitas Tidur	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Buruk	12	54,5%	3	13,6%
Baik	10	45,5%	19	86,4%
Jumlah	22	100%	22	100%

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dilaksanakan senam hamil mayoritas termasuk dalam kategori buruk yaitu 12 orang atau 54,5 persen. Setelah dilaksanakan senam hamil mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik yaitu 19 orang atau 86,4 persen Sehingga dapat disebutkan bahwa senam hamil mampu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.

4.4. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur

1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji statistik SaphiroWilk untuk menguji normalitas data. Jika uji statistik Saphiro Wilk $> 0,05$ maka distribusi datanya normal (Santoso, 2014). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Kualitas Tidur	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0,637	22	0,000
Posttest	0,412	22	0,000

Sumber : Data Primer Diolah 2024

Hasil uji normalitas pada nilai kualitas tidur pretest dan posttest dengan uji *shapiro wilk* didapatkan *Sig.* 0,000 dan 0,000 yang kurang besar dari 0,05 yang artinya data berdistribusi tidak normal. Hasil uji menunjukkan data tidak berdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

2. Analisis Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terhadap dua variabel (Notoatmojo, 2014). Dalam penelitian ini analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Nualain Belu NTT. Uji bivariat menggunakan uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science (SPSS)*.

Tabel 4.7 Hasil Uji Bivariat

Negative Rank	Positive Rank	Ties	Sig p value
0	9	13	0,003

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,003 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT

5.1.1 Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT adalah berusia 20-35 tahun. Apabila seorang wanita mengalami primigravida (masa kehamilan pertama kali) di bawah usia 20 tahun, maka disebut primigravida muda. Sedangkan apabila primigravida dialami oleh wanita di atas usia 35 tahun, maka disebut primigravida tua. Semakin besar/tua usia ibu hamil mengalami masalah tidur saat hamil dikarenakan banyak faktor yang mengganggu. Pada saat hamil di usia muda, kualitas tidur cenderung lebih terjaga (Prananingrum dan Hidayah, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa usia adalah salah satu faktor penting yang harus diperhatikan untuk menjaga kesehatan kehamilan. Kualitas tidur wanita hamil di usia muda cenderung lebih baik dibandingkan dengan wanita hamil yang lebih tua. Selain itu, usia kehamilan paling aman yaitu pada rentang usia 20-35 tahun, sedangkan pada usia < 20 tahun merupakan dimana usia berpeluang adanya risiko komplikasi pada kehamilan hal tersebut berkesinambungan dengan matangnya organ reproduksi serta faktor psikologis

yaitu yang berpengaruh kesiapan dalam menerima kehamilannya di usia muda sedangkan pada usia >35 tahun juga dapat menyebabkan resiko tinggi komplikasi dalam kehamilannya yang diakibatkan kemunduran fungsi organreproduksi.

5.1.2 Paritas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT adalah ibu multipara. Ibu multipara memiliki pengalaman yang lebih banyak dalam menghadapi kehamilan. Pengalaman pada kehamilan sebelumnya dapat dijadikan bahan menambah wawasan dan pengetahuan sehingga ibu multipara lebih bisa mengatasi permasalahan kualitas tidur yang dihadapinya (Angraini, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa pada kehamilan pertama, atau primigravida, ibu hamil belum memiliki pengalaman yang cukup untuk melahirkan, sehingga mereka lebih cemas dan takut akan persalinan yang akan datang, dibandingkan dengan ibu hamil yang sudah sering melahirkan. Karena kecemasan ini, sulit bagi ibu hamil untuk melakukan kegiatan yang membuatnya tenang dan mengurangi rasa takut dan cemasnya. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas tidur ibu hamil primigravida. Sedang bagi ibu yang menjalani kehamilan lebih dari satu kali (multigravida) dan mengalami kecemasan ringan juga merupakan hal yang wajar atau biasa terjadi. Sehingga ibu multigravida dapat beradaptasi lebih baik dibandingkan dengan ibu primigravida sehingga memiliki kualitas tidur lebih baik.

5.1.3 Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT adalah berpendidikan SMA. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dari pada mereka yang berpendidikan rendah, lebih kreatif dan terbuka terhadap usaha-usaha pembaharuan. Latar belakang pendidikan ibu hamil mempengaruhi terhadap kualitas informasi yang diterima oleh ibu hamil. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu sehingga perbedaan tingkat pendidikan mengakibatkan perbedaan penyerapan informasi mengenai cara-cara mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil (Wulandari dan Wantini, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan dalam mendapat dan menerima informasi sesuai dengan tingkat pendidikan yang didapatkan. Peneliti mengatakan penerimaan informasi individu yang berpendidikan tinggi lebih baik dibandingkan dengan individu berpendidikan menengah ataupun rendah. Ibu hamil yang menerima informasi kesehatan lebih banyak akan berupaya untuk menjaga kesehatan selama kehamilan, salah satunya adalah dengan menjaga kualitas tidur.

5.1.4 Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT adalah bekerja sebagai ibu rumah tangga. Jenis pekerjaan ibu hamil tersebut tidak memiliki efek buruk terhadap keluaran kehamilan melainkan lingkungan tempat pekerjaanlah yang memiliki efek buruk seperti lingkungan bahan kimia memiliki resiko potensial terhadap janin sehingga ibu hamil harus mengikuti panduan upaya keselamatan dan membuat jadwal kegiatan rumah tangga supaya dapat menyeimbangkan antara aktivitas dan istirahat ibu hamil (Sihombing, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa pekerjaan yang tidak banyak membutuhkan energi serta tidak mempengaruhi kehamilan dapat dilakukan ibu hamil. Namun, jenis pekerjaan seperti di lingkungan yang berbahaya seperti bahan kimia disarankan meninggalkan pekerjaannya sebelum kehamilan terjadi karena dapat membahayakan dan mengancam kesehatan ibu serta janinnya. Ibu hamil yang sibuk dengan pekerjaannya akan mengurangi waktu ibu hamil untuk tidur dan istirahat. Oleh karena itu, ibu hamil yang bekerja harus benar-benar menjaga tidur di malam hari agar tetap berkualitas.

5.2. Kualitas Tidur Sebelum Dilaksanakan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dilaksanakan senam hamil mayoritas termasuk dalam kategori buruk yaitu 12

orang atau 54,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardalena dan Susanti (2022) yang menyebutkan bahwa nilai kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil rata-rata mengeluh permasalahan tidurnya sedang yaitu 19 orang (57,57 persen) dan ada 10 orang (30,30 persen) yang mengalami masalah tidur berat.

Hasil penelitian mengungkapkan Sebagian besar responden mengatakan sering mengantuk di siang hari dan mengalami kesulitan tidur dikarenakan, ibu hamil yang memasuki trimester ketiga akan mudah terbangun pada malam hari di karenakan meningkatnya frekuensi BAK, mengalami kepanasan pada malam hari dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring bertambahnya usia kehamilan ibu. Hal ini sesuai dengan penelitian Takelle, et al (2022) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfunctions*) terjadi karena kelelahan di siang hari baik karena aktivitas ataupun kondisi fisik seseorang.

Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyaman selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk di siang hari ini dapat terjadi pada tiap individu. Namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari, ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal,

yaitu ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya (Kamalah, et al. 2022).

Peneliti berasumsi bahwa ibu hamil trimester ketiga yang memiliki kualitas tidur buruk karena pada saat kehamilan menginjak trimester 3 akan terjadi perubahan fisik dan ketidak seimbangan hormon. Selain itu ibu hamil TM III merasakan beberapa kondisi yang kurang nyaman seperti sakit pada bagian tubuh belakang (punggung-pinggang) karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat memengaruhi postur tubuh dan sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, pembesaran rahim ketika kepala bayi turun ke rongga panggul akan makin menekan kandung kemih ibu sehingga sang ibu akan lebih sering buang air kecil dan konstipasi.

5.3.Kualitas Tidur Setelah Dilaksanakan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan senam hamil mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik yaitu 19 orang atau 86,4 persen. Sehingga dapat disebutkan bahwa senam hamil mampu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardalena dan Susanti (2022) yang menyebutkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam hamil didapatkan hasil perubahan kualitas tidur yaitu rata-rata kualitas tidur responden ringan 18 (54,54 persen)

dan ada 2 orang yang masih mengalami kualitas tidur berat yaitu 2 orang (6,06 persen).

Kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga meningkat setelah dilaksanakan senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu mencapai kualitas tidur yang baik. Tidur sangat penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan baik pikiran maupun tubuh. Pola tidur penting untuk kehamilan yang sehat. Selama kehamilan, kebutuhan mendapatkan tidur yang cukup diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa kehamilan, mendapatkan tidur yang cukup memberi ibu energi yang mereka (Takelle et al., 2022).

Metode untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dalam penelitian ini menggunakan senam hamil. Metode senam hamil atau berupa gerakan-gerakan yang wajib dilakukan saat kehamilan dikarenakan bisa membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya dan meningkatkan kualitas yang kurang menjadi kualitas tidur yang baik. Hal ini sesuai dengan relaksasi nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut untuk membuat lebih nyaman. Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran atau biasa disebut senam hamil (Palafiana, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga mengalami peningkatan kualitas tidur karena senam hamil mampu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT. Manfaat senam hamil diantaranya yakni untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan rutin dan benar akan terasa efek relaksasi pada ibu hamil yang berguna untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan sehingga tidur ibu hamil menjadi lebih nyaman.

5.4. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,003 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Angraini (2022) yang menyebutkan Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Selain itu penelitian ini juga didukung oleh Takelle, et al (2022) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester II dan III. Saran untuk ibu hamil lebih meningkatkan kualitas tidur dengan cara menerapkan metode senam hamil selama masa kehamilan.

Senam hamil memiliki beberapa manfaat diantaranya untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama hamil termasuk gangguan pola tidur. Relaksasi pernafasan terutama pernapasan dalam ketika senam hamil akan membuka lebih banyak ruang yang akan dipakai dalam paru-paru sehingga kapasitas total paru-paru akan meningkat dan volume residu paru-paru akan menurun, serta melatih sekeliling otot paru-paru untuk bekerja dengan baik. Hal ini sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen dan mencegah sesak nafas dimana sesak nafas ini sering berlangsung pada saat istirahat atau aktivitas ringan yang dapat menyebabkan gangguan tidur di malam hari. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman dengan kualitas yang baik dengan ketentuan senam hamil dilakukan dengan teratur serta aman untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal (Harahap, 2018).

Ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil otot-otot dinding perutnya akan semakin kuat sehingga elastisitas otot rahim dan dinding perut juga dapat dipertahankan. Hal tersebut diharapkan dapat mencegah dan mengatasi keluhan nyeri di daerah bokong perut bagian bawah dan keluhan wasir, dimana dari keluhan-keluhan tersebut yang menjadi faktor penunjang terganggunya pola tidur ibu. Ibu hamil juga akan terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna. Kemampuan ibu hamil dalam melakukan relaksasi sempurna tersebut dapat dilakukan dengan berlatih secara rutin tentang bagaimana cara berkontraksi dan berelaksasi dengan baik dan benar. Ibu yang rajin mengikuti senam hamil diharapkan akan menjadi

terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan akan membantu dalam mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan (Marwiyah dan Sufi, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa senam hamil membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya dan meningkatkan kualitas yang kurang menjadi kualitas tidur yang baik. Senam hamil merupakan salah satu cara yang sangat bermanfaat untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama kehamilan sehingga menyebabkan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga terganggu, diantaranya yaitu memperkuat otot untuk menopang beban kandungan, meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, meredakan ketegangan dan membantu relaks, membentuk kebiasaan bernafas yang baik, dan memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik.

5.5.Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak memasukkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini tidak membandingkan dengan kelompok yang diberikan dengan intervensi lain.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT mayoritas adalah berusia 20-35 tahun, multipara, berpendidikan SMA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga.
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT sebelum dilaksanakan senam hamil mayoritas memiliki kualitas tidur buruk (54,5 persen).
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT setelah dilaksanakan senam hamil mayoritas memiliki kualitas tidur baik (86,4 persen).
4. Terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT (*Asymp. Sig. 2 tailed value* $0,003 < 0,05$)

6.2 Saran

Berdasarkan dari hasil, pembahasan serta kesimpulan, maka penulis memberikansaran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Puskesmas Nualain Belu NTT

Diharapkan agar meningkatkan program-program yang mendukung kesehatan dan pengetahuan ibu hamil tentang cara penanganan keluhan-keluhan yang terjadi pada masa kehamilan khususnya kualitas tidur, salah satunya memaksimalkan senam hamil.

2. Bagi ibu hamil

Diharapkan ibu hamil melakukan aktivitas fisik ringan seperti senam hamil yang teratur dan menjaga kualitas tidur yang baik saat malam hari

3. Bagi penelitian selanjutnya

Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan metode pendekatan yang berbeda tentang frekuensi senam hamil dan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat menggambarkan kualitas tidur ibu hamil lebih baik lagi serta dapat melengkapi kekurangan pada penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, F. R. 2014. *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset.
- Angraini, S (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Mega Buana Journal of Midwifery*, 1 (2), 2022, 75-79.
- Arantika M, dan Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ayuningtyas. (2019). *Kebidanan komplementer: Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. PT.Pustaka Baru.
- Harahap, D. (2018). Literatur Review : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Literature Review : The Effect Of Pregnant Exercis On The Sleep Quality For Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnak Surya Medika*.
- Hidayati, U. (2019). Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah kesehatan dan Aplikasi*, 7(2),8. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>
- Indrawati, N. D. (2014). Perbedaan Durasi Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin yang melakukan dan tidak melakukan Senam Hamil di Klinik Bhakti Ibu, Semarang. *Jurnal Kebidanan Panti Wilasa*.5(1), pp. 1–5.
- Indrayani, T., & Muhayah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimster III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), <http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id>
- Irianti, B. (2014). *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198.<http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. (<http://kesga.kemkes.go.id>).
- Manullang. (2021) *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Kedung Kandang, Malang
- Mardalena, & Susanti, L. (2022). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas*

Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III
 7.<https://doi.org/https://doi.org/10.36729>

- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Jurnal LPPM StikesFa* 5(3), 123–128. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/34>
- Namuri, L. (2015). *Pilates Untuk Kehamilan* (A. Wahyu (ed.)). Dian Rakyat.
- Notoatmojo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional*, 8, 31–40.
- Maharditha, PV. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 11(2), 102-116.
- Prananingrum, R dan Hidayah, N. (2018). Hubungan Usia Ibu dengan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Pajang Surakarta. *Avicenna Journal of Health Research*. Vol 1 No 2. Oktober 2018 (38 – 43)
- Pratiwi & Fatimah. (2019) *Patologi Kehamilan* Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Rismalinda .2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Rukiyah, A.Y. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Salama, M. (2016). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di dua rumah sakit swasta kota salatiga* (Doctoral dissertation, Program Studi Ilmu Keperawatan FIK-UKSW).
- Santoso, S. (2014). *Statistik Multivariat Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sari & Kumorojati R. (2019) Pengaruh yoga hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan penerapan prenatal yoga. Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup*, 02,1-5. http://e-journal.sariMutiar.ac.id/index.php/Kesehatan_masyarakat
- Sholihah. (2016). *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Yogyakarta: DIVA Press.

- Sihombing, Diana S. (2020). Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Sutanto & Fitriana. (2019). *Tanda dan Gejala Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Syofiana, S. P., Rachmawati, R., Wahyuni, E., Lubis, Y., & Yulyana, N. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Takelle, G. M., Mulneh, N. Y., & Biresaw, M. S. (2022). Sleep quality and associated factors among pregnant women attending antenatal care unit at Gondar, Ethiopia: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 12(9), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056564>
- Tando, N., Jenni, M., & Tombokan, S. (2016). *Kehamilan, Asuhan Kebidanan*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa keperawatan Indonesia (edisi 1)*. DPP PPNI.
- Tsabita, N. (2019). *Hubungan tingkat emosi lansia dengan kualitas tidur di unit pelayanan teknis pelayanan social Tresna Werdha Banyuwangi*. Universitas Jember.
- Tyastuti. 2016. *Kebutuhan Fisiologis pada ibu hamil*. Jakarta : email.pusdiknakes@yahoo.com
- Wahyuni. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), pp. 128–136.
- Wulandari dan Wantini. (2020). *Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY*. Seminar Nasional UNRIYO.
- Wulandari, S dan Wantini NA (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY. *Seminar Nasional UNRIYO* Desember, 2020
- Yang C, Fu R, Wang H, Jiang Y, Zhang S and Ji X (2024) Evaluating the global prevalence of insomnia during pregnancy through standardized questionnaires and diagnostic criteria: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychiatry* 15:1427255. doi: 10.3389/fpsy.2024.1427255
- Yuliani, D., Musdalifah, U., & Suparmi. (2017). *Buku ajar aplikasi asuhan kehamilan terupdate*. CV. Trans Info Media.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Topik Penelitian

USULAN TOPIK PENELITIAN (F. 01)

Nama Mahasiswa : Lidia Karmel Asa
NIM : AB231052
Topik Penelitian : Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga

Latar belakang penelitian secara singkat.

Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk ibu hamil karena termasuk dalam kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi. Gangguan tidur sering terjadi pada kehamilan memasuki Trimester ketiga dikarenakan semakin bertambahnya usia kehamilan maka ukuran uterus semakin membesar. Perubahan perut yang semakin membesar mengakibatkan ibu hamil kesulitan dalam beristirahat dan tidur. Senam hamil salah satu olahraga yang dianjurkan pada masa kehamilan karena memiliki manfaat melatih pernapasan dan memperkuat otot-otot panggul.

Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Apakah Senam Hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga ”

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga

2. Tujuan khusus
 - a. Diketahui pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas ibu hamil trimester ketiga
 - b. Diketahui perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.

Pembimbing Utama : Hutari Puji Astuti, S.SiT.,M.Kes.,M.. keb

Pembimbing Pendamping : Yunia Renny Andhikantias, SST.,Bdn.,MPH

Judul penelitian yang sudah disetujui oleh pembimbing :

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA**

Lampiran 2 Pernyataan Pengajuan Judul Skripsi

PERNYATAAN PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI (F.02)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama mahasiswa : Lidia Karmel Asa

NIM : AB231052

Judul Skripsi yang telah disetujui oleh pembimbing :

Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Menyatakan bahwa benar-benar akan melakukan penelitian dengan judul tersebut diatas dengan persetujuan Pembimbing Utama dan Pendamping.

Surakarta, 10 Januari 2024

Mahasiswa



(Lidia Karmel Asa)

Menyetujui

Pembimbing



(Yunia Renny Andhikatias, SST.,Bdn.,MPH)

NIK : 201188092

Lampiran 3 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Jaya Wijaya No.11 Banjarsari - Surakarta 57136
 No. Telp/ Fax. (0271) 857724 Email: info.fik@ukh.ac.id Website: www.ukh.ac.id

Nomor : 1267 / UKH.F01/ SPo/ II/ 2024
 Lamp. : -
 Perihal : **Permohonan Ijin Studi Pendahuluan**

Kepada :

Yth. Kepala : UPTD PUSKESMAS NUALAIN

Di

Tempat

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, dengan hormat memberitahukan bahwa :

Nama : Lidia Karmel Asa
 NIM : AB231052
 Prodi : Kebidanan Program Sarjana Alih Kredit Angkatan 8

Adalah Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yang akan melakukan Studi Pendahuluan dalam rangka pengambilan data untuk menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul :

” PENGARUH PEMBERIAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTES III ”

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon bantuannya agar yang bersangkutan dapat diberikan ijin melakukan Studi Pendahuluan di **UPTD PUSKESMAS NUALAIN**

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih

Surakarta, 19 Februari 2024



Mengetahui,
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ns. Rifaida Nur Fitriana, M.Kep
 NIK. 201187098

Lampiran 4 Surat Ijin Studi Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN BELU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS NUALAIN
 Jl.boleton,nualain,propinsi Nusa Tenggara Timur
 Telpn:081338130567,email:puskesmasnualain@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor :839/UPTD Pusk.Nln/023/II/2024

Perihal : Surat Balasan Permohonan
 Ijin Penelitian

Kepada Yth:
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
 Universitas Faletehan Serang
 Di
 Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat tanggal 22 Februari 2024 perihal permohonan ijin studi pendahuluan untuk Penyusunan skripsi mahasiswa atas nama Lidia Karmel Asa dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT.

Kami sampaikan beberapa hal :

1. Pada dasarnya kami tidak keberatan maka kami dapat mengijinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Ijin melakukan penelitian diberikan untuk keperluan akademik
3. Waktu pengambilan data harus dilakukan diwaktu hari kerja.

Demikian surat balasan dari kami ,atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Nualain, 22 Februari 2024

Kepala UPTD Puskesmas Nualain



Yohanes Oeleu, A.Md.Kep
 NIP: 19820420 200904 1 005

Lampiran 5 Permohonan Ijin Penelitian

**UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA****FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl Jaya Wijaya No. 11 Banjarsari - Surakarta 57136

No. Telp / Fax. (0271) 857724 Email : info.fik@ukh.ac.id Website : www.ukh.ac.idNomor : *257/a*/UKH.F01/ SPo/ VI/ 2024

Lamp. : -

Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada :

Yth. Kepala. UPTD Puskesmas Nualain

Di

Tempat

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, dengan hormat memberitahukan bahwa :

Nama : Lidia Karmel Asa

NIM : AB231052

Prodi : Kebidanan Program Sarjana Alih Kredit Angkatan 8

Adalah mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yang akan melakukan Penelitian dalam rangka menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul :

“PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS NUALAIN BELU NTT ”

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon bantuannya agar yang bersangkutan dapat diberikan ijin untuk melakukan Penelitian di UPTD PUSKESMAS NUALAIN BELU NTT

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Surakarta, 05 Juni 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**Ns. Rufaida Nur Fitriana, M. Kep**
NIK. 201187098

Lampiran 6 Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BELU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS NUALAIN
 Jl.boleton,nualain,propinsi Nusa Tenggara Timur
 Telpn:081338130567,email:puskesmasnualain@gmail.com



S U R A T K E T E R A N G A N
NOMOR : 076 / 379 / UPTD Pusk. Nln/ SK / VII / 2024

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : drg. Merysca Felisiana Meo
 NIP : 19910317 201902 2 004
 Pangkat / Golongan : Penata / III.c
 Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Nualain

Dengan ini menegaskan bahwa:

Nama : Lidia Karmel Asa
 NIM : AB231052
 Judul Penelitian : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nualain, Kabupaten Belu, NTT

Telah Melaksanakan Penelitian di UPTD Puskesmas Nualain Kabupaten Belu dari tanggal 23 Juli s/d 14 Agustus 2024

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Nualain, 14 Agustus 2024

Kepala UPTD Puskesmas Nualain

(drg. Merysca Felisiana Meo)
 NIP. 19910317 201902 2 004

Lampiran 7 Ethical Clearance

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
 KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA

KETERANGAN LAYAK ETIK
 DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No. 2315/UKH.L.02/EC/VIII/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
 The research protocol proposed by

Peneliti utama : Lidia Karmel Asa
 Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas Kusuma Husada Surakarta
 Name of the Institution

Dengan judul:
 Title

**"PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
 IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS NUALAIN BELU NTT"**

**"THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON SLEEP QUALITY
 III TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT UPTD PUSKESMAS NUALAIN BELU NTT"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 12 Agustus 2025.

This declaration of ethics applies during the period August 12, 2024 until August 12, 2025.

August 12, 2024
 Chairperson,

 Sri Mardiyah, S.Kep., Ns., M.Kep.

Lampiran 8 Sertifikat HKI

**REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM**

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002024246877, 9 Desember 2024

Pencipta
 Nama : **Lidia Karmel Asa, Yunia Renny Andhikantias, SST., Bdn., MPH dkk**
 Alamat : Jln. Mandala V No.1 RT.002 RW 003, Cibilitan, Kramatjati, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Kramat Jati, Jakarta Timur, DKI Jakarta, 13640
 Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
 Nama : **Universitas Kusuma Husada Surakarta**
 Alamat : Jalan Jaya Wijaya No.11 Banjarsari, Banjarsari, Surakarta (solo), Jawa Tengah 57136
 Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**
 Judul Ciptaan : **SOP Senam Ibu Hamil Trimester III**
 Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 9 Desember 2024, di Surakarta (solo)

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000819309

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
 Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
 DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
 u.b
 Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarasongko,SH.,MH.
 NIP. 196912261994031001

Disclaimer:
 Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.


LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Lidia Karmel Asa	Jln. Mandala V No.1 RT 002 RW 003, Cibilitan, Kramatjati, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Kramat Jati, Jakarta Timur
2	Yunia Renny Andhikantias, SST., Bdn., MPH	Perum Kopassus Bolon No. L1 RT 001 RW 014, Bolon, Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah, Colomadu, Karanganyar
3	Hutari Puji Astuti, S.SiT., M.Kes., M.Keb.	Jono RT 004 RW 000, Jono, Tanon, Sragen, Jawa Tengah, Tanon, Sragen



Lampiran 9 Lembar Informasi Penelitian

LEMBAR INFORMASI PENELITIAN

Kepada Yth
Calon Responden Penelitian
di Tempat

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah:

Nama : Lidia Karmel Asa
NIM : AB231052

Adalah Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sedang mengadakan penelitian dengan Judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di UPTD Puskesmas Nualain.

Apabila anda bersedia menjadi responden, anda akan diberikan intervensi berupa senam hamil. Risiko minimal berupa ketidak nyamanan mungkin akan terjadi sehubungan dengan intervensi yang diberikan. Tidak teridentifikasi kerugian khusus bagi anda sebagai responden.

Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran awal (pre test) kualitas tidur sebelum diberi perlakuan senam, perlakuan diberikan selama 1 bulan dan pengukuran akhir (post test) kualitas tidur sesudah diberi perlakuan senam. Jika saudara bersedia diberikan perlakuan senam hamil, maka saya mohon untuk menandatangani persetujuan. Atas perhatian dan kesediaan Saudara, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Lidia Karmel Asa

Lampiran 10 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : (Inisial)
Kode Responden :
Umur : tahun

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sedang melakukan penelitian dengan Judul **"Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga di UPTD Puskesmas Nualain"**.

Saya memahami bahwa dalam penelitian ini tidak ada unsur yang merugikan, untuk itu saya setuju dan bersedia menjadi responden dengan menanda tangani persetujuan ini.

Nualain, 2024

Responden,
(Tanpa Nama)

Lampiran 11 Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER KETIGA DI UPTD PUSKESMAS NUALAIN BELU
NTT****DATA RESPONDEN**

1. Nama Ibu :
2. Usia Ibu :
3. Usia Kehamilan :
4. Kehamilan : Primigravida
 Multigravida
5. Pendidikan : SD
 SMP
 SMA/SMK
 D-III
 Sarjana
 Pascasarjana
6. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 PNS/TNI/Polri
 Wirausaha
 Pegawai Swasta
 Petani
 Lainnya

B. KUESIONER KULITAS TIDUR

(PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI))

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	> 60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam				

Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5	Seberapa sering masalah-masalah di bawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				

		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				

PETUNJUK PENILAIAN

No	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3

		8	Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5

- Buruk : > 5

Lampiran 12 Data Penelitian

Karakteristik Responden

No	Nama	Umur	Paritas	Pendidikan	Pekerjaan
1	Resp1	31	Multipara	SD	IRT
2	Resp2	29	Multipara	SMP	IRT
3	Resp3	35	Multipara	SMP	Wiraswasta
4	Resp4	25	Primipara	SMA	Pegawai Swasta
5	Resp5	22	Primipara	SMA	Wiraswasta
6	Resp6	20	Primipara	SMA	IRT
7	Resp7	29	Multipara	SMA	IRT
8	Resp8	19	Primipara	SMP	IRT
9	Resp9	20	Primipara	SMP	IRT
10	Resp10	25	Multipara	SMA	IRT
11	Resp11	35	Multipara	SMA	IRT
12	Resp12	28	Multipara	SMA	Wiraswasta
13	Resp13	33	Multipara	SMA	Wiraswasta
14	Resp14	35	Multipara	SMP	Petani
15	Resp15	36	Multipara	SD	Petani
16	Resp16	31	Primipara	SMA	Pegawai Swasta
17	Resp17	21	Primipara	SMP	Wiraswasta
18	Resp18	27	Multipara	SMA	IRT
19	Resp19	21	Primipara	SMA	IRT
20	Resp20	28	Multipara	SMA	IRT
21	Resp21	36	Multipara	SD	IRT
22	Resp22	25	Primipara	SMP	IRT

Lampiran 13 Hasil Olah Data

Analisis Univariat

Statistics

		Umur	Paritas	Pendidikan	Pekerjaan	Kualitas_Tidur_ Pretest	Kualitas_Tidur_ Posttest
N	Valid	22	22	22	22	22	22
	Missing	0	0	0	0	0	0

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 20 Tahun	1	4.5	4.5	4.5
	20-35Tahun	16	72.7	72.7	77.3
	> 35 tahun	5	22.7	22.7	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primipara	9	40.9	40.9	40.9
	Multipara	13	59.1	59.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	3	13.6	13.6	13.6
	SMP	7	31.8	31.8	45.5
	SMA	12	54.5	54.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	13	59.1	59.1	59.1
	Wiraswasta	5	22.7	22.7	81.8
	Pegawai Swasta	2	9.1	9.1	90.9
	Petani	2	9.1	9.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Kualitas Tidur Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	12	54.5	54.5	54.5
	Baik	10	45.5	45.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Kualitas Tidur Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	3	13.6	13.6	13.6
	Baik	19	86.4	86.4	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Uji Normalitas

Case Processing Summary

		Kriteria		Cases			
				Valid		Missing	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nilai	Pre	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	Post	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%

Tests of Normality

		Kriteria		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
				Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Pre	.359	22	.000	.637	22	.000		
	Post	.515	22	.000	.412	22	.000		

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis Bivariat

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kualitas_Tidur_Posttest - Kualitas_Tidur_Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	9 ^b	5.00	45.00
	Ties	13 ^c		
	Total	22		

a. Kualitas_Tidur_Posttest < Kualitas_Tidur_Pretest

b. Kualitas_Tidur_Posttest > Kualitas_Tidur_Pretest

c. Kualitas_Tidur_Posttest = Kualitas_Tidur_Pretest

Test Statistics^a

	Kualitas_Tidur_ Posttest - Kualitas_Tidur_ Pretest
Z	-3.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 14: Lembar Konsul

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Lidia Karmel Asa
 NIM : AB231052
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu
 Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT

Dosen Pembimbing : Yunia Renny Andhikantias, SST.,Bdn.,MPH

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Keterangan	TTD Dosen
1.	9/9/2024	Konsul Skripsi Bab 1-6	Revisi	
2.	11/11/2024	Konsul Skripsi Bab 1-6	Revisi	
3.	14/11/2024	Konsul Skripsi Bab 1-6	Revisi	
4.	18/11/2024	Konsul Skripsi Bab 1-6	ACC	

Lampiran 15: Dokumentasi

Pertemuan 1



Pertemuan 2



Pertemuan 3



Pertemuan 4

