

DAFTAR PUSTAKA

- Anik, M. (2021). *senam hamil, senam nifas dan terapi musik* (CV. Trans Info Media (ed.); kedua). 2021.
- Ardilah, N. W., Setyaningsih, W., & Narulita, S. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal*, 1(3), 148–153.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan & Kualitas Tidur*. 6.
- Astrid Firasari Dewi. (2023). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmasbulukerto, Wonogiri*. 29(1).
- Dewie, A., Pont, A. V., & Hasnah, H. (2021). Penyuluhan Berpengaruh terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(1), 36–42. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i1.7>
- Dwi Wahyunita, V., Anthonete Salakory, J., Anthoineta Sahertian, B., & Kemenkes Maluku, P. (2024). Pengaruh Senam Hamil, Pemberian Modul Senam Hamil dan Cara Tidur yang Baik Terhadap Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Saumlaki. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), 2024.
- Hakiki, M., & Widiyastuti, N. E. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 20–25. <http://www.citradelima.com>
- Herdiani, T. N., Simatupang, A. U., Studi, P., Stikes, K., Mandiri, T., & Bengkulu, S. (2019). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. *Journal for Quality in Women's Health* |, 2(1), 26–35. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.23>
- Irfan, A. (2022). The Effect Of Wudhu Therapy On Sleep Quality For Thirdtrimester Pregnant Woman. *Kusuma Husada University Of Surakarta*, 10(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Janah, S. A. N., Kesumadewi, T., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas ganjar agung kota metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 584–593.

- Janiwarty Bethsaida. (2020). *pendidikan psikologi untuk bidan* (Perpustakaan Nasional : Katalog dalam Terbitan (KDT) (ed.); pertama). 2020.
- Kualitas, T., Pada, T., Hamil, I. B. U., & Iii, T. (2022). *Available online at <https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index>*. 13(2), 53–60.
- Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13989>
- Kusuma, U., Surakarta, H., Tentang, H., Hamil, S., & Desa, D. I. (2023). 1) 1), 2).36.
- Lansia, P., Asam, P., Lutfi, M., & Fijianto, D. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Kompres Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan*. 2013, 1732–1736.
- Lestari, W. O. S. W., Salim, I. L., Harnaningsi, Wahid, W. O. P. A., & Anwar, R. (2024). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*. 9(2), 155–162.
- Luh Ersi Tunggal Putri, Ni Made Karlina Sumiari Tangkas, Putu Sukma Megaputri, & Putu dian prima kusuma dewi. (2022). Evaluasi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Kelas Ibu Hamil. *NERSMID : Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 5(2), 183–193. <https://doi.org/10.55173/nersmid.v5i2.138>
- Luvi Anasari. (2022). Erap Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamilliterature Review. *Journal of the Japan Welding Society*, 91(5), 328–341. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>
- Maria Septiana, Ana Sapitri, & Nesi Novita. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 9(1), 159–167. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v9i1.310>
- Nikmah, K., Ningsih, E. S., & Yushofa, V. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil sebagai upaya mengurangi kejadian Ruptur Perineum. *Journal of Community*

Engagement in Health, 4(2), 295–297.
<https://doi.org/10.30994/jceh.v4i2.234>

Patria, T. S., P. N. V. I., & Jona, R. N. (2024). *Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Dengan Minyak Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester II dan III*. 3.

Puji Astuti, H. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang*, 3.

Rasumawati. (2019). Efektivitas Latihan Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan di Puskesmas Pancoran Mas Depok. *Jurnal Ilmiah Bidan*, IV(3), 1–8.
<https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/view/149/107>

Rustikayanti, R. N., Anam, A. K., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344–350.
<https://doi.org/10.32584/jpi.v4i2.313>

Septiana, M., Sapitri, A., dan Novita, N. (2024). Effect Of Pregnancy Exercises On Sleep Quality In Trimester Pregnant Women Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat meningkatnya frekuensi BAK , pembesaran langsung mempengaruhi siklus tidur , tetapi. *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 9(1).

Siahaan, M. F., Sembiring, E. R. B., Marlina, M., Lubis, N. A., Khaeriyah, H. N., & Dewi, N. A. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1079– 1090. <https://doi.org/10.54082/jupin.462>

Sinaga, L. . S. R. . M. S. (2020). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 95–100.

Ummah, M. S. (2019). PSIKOLOGI TIDUR : dari kualitas tidur hingga insomnia. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

- Yantina Yuli, 2024. (2024). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*. 4(3), 243–255.
- Erma Puspita Sari, R. G. S. (2021). *SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN* Erma Puspita Sari¹ , Rini Gustina Sari² *PENDAHULUAN Menurut Kepmenkes , 2012 World Health Organization (WHO) Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2019 Angka Kematian Neonatal terdapat penyebab kematian neonatal ter. 6*, 126–135.
- Mongi, T. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara. *J Kedokt Kom Tropik*. 2022;10(2):441-448 *, 10(2), 441–448.
- Puji Astuti, H. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang*, 3.
- Suci, *, Syahputri, R., Su, S., Senam, P. P., Terhadap, H., Kecemasan, T., Kualitas, D., Ibu, T., Di Klinik, H., Salbiyana, P., Deli, K., Tahun, S., Rezeki, S., Sitepu, S., Hanako, V., Simanjuntak, M., Simanjuntak, M. D., Sari, S. N., Sembiring, M., ... Husada, M. (2023). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang Tahun 2023. *Journal-Stiayappimakassar.Ac.Id*, 1(6).
- Ummah, M. S. (2021). Aktifitas fisik, Asupan makanan Dan Kualitas Tidur. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Wirmayani, W., Simanullang, E., & Siahaan, P. Y. br. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan TM III Di PMB Wrima Deli Serdang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 33–38.
- Wulan, S. (2023). The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Sleep Quality and Anxiety Levels in Pregnant Women Trimester III. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 6(1), 117–121. <https://doi.org/10.35451/jkf.v6i1.1897>

LAMP IRAN

Lampiran 1

Surat Izin Survey Awal



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/16234/2025
Perihal : Izin Penelitian

Medan, 10 April 2025

Yang terhormat,
Kepala Dinas Kesehatan Deli Serdang
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan
Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian.
Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu
untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : SAFIRA RAHMI
NIM : P07524421083
Judul Penelitian : "Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu
Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah
Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025"



Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifypde>.



Lampiran 2

Surat balasan izin survey awal



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
Jalan Karya Asih Nomor 4 Lubuk Pakam Kode Pos - 20514
Telepon. (061) - 7951849 Faks. (061) - 7951849
Pos-el : dinkes@deliserdangkab.go.id Laman : https://dinkes.deliserdangkab.go.id

Lubuk Pakam, 14 April 2025

Nomor : 000.9/1160 /DS/IV/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth.
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
di
Medan

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes kemenkes Medan Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/16234/2025 tanggal 10 April 2025 dengan perihal Izin Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pihak kami tidak menaruh keberatan dan mengizinkan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan untuk melaksanakan Penelitian di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, yaitu :

Nama : Safira Rahmi
NIM : P07524421083
Judul : Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalifah Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025.

Perlu kami tambahkan, setelah selesai melaksanakan kegiatan tersebut, agar menyampaikan laporan kegiatan yang telah dilaksanakan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang.

Demikian disampaikan untuk dapat dimaklumi.

Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Deli Serdang


dr. Teti Rossanti Keliat, M.K.M
Pembina Utama Muda/IV-c
NIP. 19770418 200312 2 009

Tembusan :

1. Bapak Bupati Deli Serdang (Laporan)
2. Kepala Puskesmas Bandar Khalifah

Lampiran 3

Surat Izin Penelitian

 Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Jalan Jamin Ginting KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
Nomor : PP.03.04/F.XXII.10/8633/2024 Perihal : <u>Izin Melakukan Survei Penelitian</u>	30 Oktober 2024
Yang terhormat, Puskesmas Bandar Khalifah di- Tempat	
Dengan hormat, Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:	
Nama	: SAFIRA RAHMI
NIM	: P07524421083
Judul Penelitian	: Pengaruh senam hamil terhadap durasi tidur ibu hamil di Puskesmas Bandar Khalifah tahun 2024
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.	
 Jurusan Kebidanan Ketua, y Arihta br. Sembiring, SST, M.Kes NIP-197002131998032001	
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF. 	

Lampiran 4 Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.1789/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Safira Rahmi
Principal In Investigator

Nama Institusi : poltekkes kemenkes medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu di Puskesmas Bandar Khalipah Tahun 2025"

"Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu di Puskesmas Bandar Khalipah Tahun 2025"

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 05 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 05 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 05, 2025 until August 05, 2026.



August 05, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00091/EA/2025/0159231271

Lampiran 5 Informed Consent

INFORMED CONSENT

Hari/tanggal :

Kepada Yth.

Bp/Ibu/Sdr Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Safira Rahmi

NIM :P07524421083

Adalah mahasiswa Poltekes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan yang sedang melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar khalipah” Penulis mengharapkan bantuan Ibu untuk menjadi responden dengan mengisi kuesioner yang telah diberikan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Kerahasiaan informasi dan hasil penelitian akan dijaga. Adapun hasil penelitian tersebut tidak akan merugikan siapapun karena hanya untuk kepentingan penelitian.

Hormat Saya,

(Safira Rahmi)

Lampiran 6 Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan mahasiswa Poltekes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan bernama Safira Rahmi dengan judul ‘Hubungan Senam Terhadap Kualitas Tidur Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah’’. Saya bersedia membantu dengan ikhlas tanpa paksaan dari pihak manapun.

.....,,

Responden

(.....)

Lampiran 7 Kuesioner Kualitas Tidur Ibu

KUISIONER

Isilah data berikut sesuai dengan identitas anda

1. Nama :
2. Usia :
3. Pendidikan Terakhir :
4. Pekerjaan :

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. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

A. 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				

B. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak Pernah	Kadang - Kadang	Sering	Selalu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Seberapa sering anda merasa cemas atau khawatir saat akan tidur?				

	k. seberapa sering Ibu merasa kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun di malam hari?				
6.	Seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat Buruk
8.	Bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak Ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
9.	Adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

		Tidak Pernah	Kadang - Kadang	Sering	Selalu
10.	Seberapa sering Anda merasa tidur Anda tidak cukup memulihkan dan tidak membuat Anda merasa segar di pagi hari?				

Lampiran 8 Kuesioner Rutinitas Senam Hamil

KUESIONER RUTINITAS SENAM HAMIL

Petunjuk Pengisian:

Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama dan berikan tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda.

Skala pengukuran:

1 = Teratur (melakukan senam hamil 2 kali seminggu, durasi minimal 30 menit per sesi)

2 = Tidak Teratur (tidak rutin melakukan senam hamil 2 kali seminggu, durasi minimal 30 menit per sesi)

Pertanyaan

1. Apakah Anda mengikuti senam hamil selama kehamilan ini?
☐ Ya
☐ Tidak
2. Dalam satu minggu terakhir, berapa kali Anda melakukan senam hamil?
☐ 2 kali atau lebih
☐ Kurang dari 2 kali
☐ Tidak pernah
3. Berapa lama durasi setiap kali Anda melakukan senam hamil?
☐ 30 menit atau lebih
☐ Kurang dari 30 menit
☐ Tidak pernah melakukan
4. Apakah Anda rutin melakukan senam hamil minimal 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit setiap kali latihan?
☐ Ya
☐ Tidak

Penilaian Skala

- Skor 1 (Teratur):

Jika Anda menjawab "Ya" pada pertanyaan 1 dan 4, serta memilih "2 kali atau lebih" pada pertanyaan 2 dan "30 menit atau lebih" pada pertanyaan 3.

- Skor 2 (Tidak Teratur):

Jika Anda menjawab "Tidak" pada pertanyaan 1 atau 4, atau memilih "Kurang dari 2 kali/Tidak pernah" pada pertanyaan 2, atau "Kurang dari 30 menit/Tidak pernah melakukan" pada pertanyaan 3.

Lampiran 9 Kisi – Kisi Kuesioner

KISI- KISI KUESIONER

Komponen	No Item	Penilaian	
1. Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
3. Latensi tidur	2	≤15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 3	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
4. Efisiensi tidurRumus: <u>Jumlah lama tidur</u> _____ %Jumlah lama	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3

ditempat tidur			
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j,5k	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
6. Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
7. Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9 10	Tidak ada masalah	0
		Hanya Masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total komponen 7	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
	0-21		

Lampiran 10
Hasil Pengolahan Data

Statistics				
		UMUR	PENDIDIKAN	PEKERJAAN
N	Valid	42	42	42
	Missing	0	0	0
Mean		28.40	1.55	2.14
Std. Error of Mean		.482	.190	.087
Median		28.00	1.00	2.00
Mode		25 ^a	1	2
Std. Deviation		3.124	1.234	.566
Minimum		23	1	1
Maximum		35	5	3
Sum		1193	65	90

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

UMUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	2	4.8	4.8	4.8
	24	2	4.8	4.8	9.5
	25	5	11.9	11.9	21.4
	26	4	9.5	9.5	31.0
	27	4	9.5	9.5	40.5
	28	5	11.9	11.9	52.4
	29	5	11.9	11.9	64.3
	30	4	9.5	9.5	73.8
	31	3	7.1	7.1	81.0
	32	4	9.5	9.5	90.5
	33	2	4.8	4.8	95.2
	35	2	4.8	4.8	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	34	81.0	81.0	81.0
	SMK	1	2.4	2.4	83.3
	SMP	2	4.8	4.8	88.1
	DIPLOMA	2	4.8	4.8	92.9
	S1	3	7.1	7.1	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KARYAWAN	4	9.5	9.5	9.5
	IRT	28	66.7	66.7	76.2
	WIRASWASTA	10	23.8	23.8	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Rutinitas_senam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teratur	13	31.0	31.0	31.0
	Tidak Teratur	29	69.0	69.0	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Kualitas senam hamil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	buruk	24	57.1	57.1	57.1
	baik	18	42.9	42.9	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

sebelum senam hamil * sesudah senam hamil Crosstabulation

			sesudah senam hamil		Total
			buruk	baik	
sebelum senam hamil	buruk	Count	8	16	24
		Expected Count	4.6	19.4	24.0
		% within sebelum senam hamil	33.3%	66.7%	100.0%
	baik	Count	0	18	18
		Expected Count	3.4	14.6	18.0
		% within sebelum senam hamil	0.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	8	34	42
		Expected Count	8.0	34.0	42.0
		% within sebelum senam hamil	19.0%	81.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.412 ^a	1	.006	.007	.006
Continuity Correction ^b	5.408	1	.020		
Likelihood Ratio	10.348	1	.001		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	7.235	1	.007		
N of Valid Cases	42				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,43.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
For cohort sesudah senam hamil = baik	.667	.502	.885
N of Valid Cases	42		

Lampiran 11 Master Tabel

KUALITAS TIDUR SESUDAH SENAM																																			
NO	R	USIA	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	P1	P2	P3	P4	P5a	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	P5k	P6	P7	P8	P9	P10	P (P1,P3,P5)	EP (P2,P5j)	EP (P6,P7,P8,P9,P10)	ISL-SEK (P6,P7,P8,P9,P10)	OTSKO	KEY	0	KEY			
1	R1	28	DIPLOMA	Karyawan	21.30	0	05.30	2	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	2	1	1	0	0	2	1	0	1	2	6	kuruk	kuruk	
2	R2	32	SMA	IRT	21.00	1	05.00	2	1	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	2	6	kuruk	kuruk	
3	R3	25	SMK	Wirawarta	22.00	1	05.00	2	1	1	1	0	0	0	2	0	2	0	1	0	2	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	5	baik	kuruk
4	R4	35	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	1	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	5	baik	kuruk	
5	R5	29	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	1	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	4	baik	kuruk
6	R6	31	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	2	0	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	2	1	0	1	0	1	0	0	1	5	baik	kuruk	
7	R7	27	SMA	IRT	22.00	2	05.00	2	3	1	1	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	4	baik	kuruk
8	R8	26	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	2	1	1	0	0	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	2	0	1	0	1	0	5	baik	kuruk	
9	R9	26	SMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	2	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	2	1	0	0	2	2	1	0	0	0	5	baik	kuruk	
10	R10	30	SMA	IRT	21.00	2	05.30	2	2	0	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	1	0	2	0	0	1	1	0	0	1	5	baik	kuruk	
11	R11	24	SMP	IRT	22.00	3	05.00	2	2	1	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	1	0	1	1	0	2	1	6	kuruk	kuruk	
12	R12	29	SMA	Wirawarta	22.00	2	05.00	2	2	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	1	1	4	baik	kuruk
13	R13	29	SMA	IRT	22.00	2	05.00	2	2	1	1	1	0	0	1	0	2	0	0	0	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	5	baik	kuruk
14	R14	31	SMA	Karyawan	22.00	2	05.00	2	1	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	1	2	1	0	1	1	1	0	0	1	4	baik	kuruk	
15	R15	25	SMA	Wirawarta	22.00	2	05.00	2	2	1	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	5	baik	kuruk	
16	R16	35	SMA	IRT	22.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	0	5	baik	kuruk	
17	R17	28	SMA	Karyawan	22.00	2	05.30	2	2	1	3	1	0	0	1	0	2	0	1	0	1	2	2	2	0	1	2	1	0	0	2	6	kuruk	kuruk	
18	R18	32	SMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	1	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	2	1	2	2	0	1	1	1	0	1	1	5	baik	kuruk	
19	R19	25	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	2	1	2	1	0	0	1	0	2	0	1	0	2	1	1	2	1	0	1	1	0	1	1	5	baik	kuruk	
20	R20	28	SMA	IRT	22.00	3	05.30	3	2	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	3	1	1	0	3	3	1	0	1	1	5	baik	kuruk	
21	R21	31	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	3	1	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	3	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	5	baik	kuruk	
22	R22	24	SMP	IRT	21.00	2	05.30	2	2	1	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	6	kuruk	kuruk	
23	R23	29	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	2	1	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	7	kuruk	kuruk	
24	R24	33	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	3	1	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	4	baik	kuruk	
25	R25	26	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	3	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	2	baik	kuruk	
26	R26	27	SMA	IRT	22.00	1	05.30	2	2	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	5	baik	kuruk	
27	R27	30	S1	Karyawan	21.00	1	05.30	2	2	1	2	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	baik	kuruk	
28	R28	23	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	0	5	baik	kuruk	
29	R29	26	S1	IRT	21.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	1	baik	kuruk	
30	R30	30	SMA	IRT	21.00	1	05.00	2	2	1	2	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	0	2	1	0	0	0	1	0	1	0	2	baik	kuruk	
31	R31	27	SMA	Wirawarta	22.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	3	1	1	0	1	3	0	0	0	2	6	kuruk	kuruk	
32	R32	25	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	2	1	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	1	baik	kuruk	
33	R33	28	SMA	IRT	21.00	1	04.30	2	3	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	baik	kuruk	
34	R34	28	SMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	1	baik	kuruk	
35	R35	32	S1	Wirawarta	22.00	2	05.00	2	2	0	3	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	1	1	2	0	1	1	1	0	1	0	4	baik	kuruk	
36	R36	23	SMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	2	0	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	1	2	1	0	0	1	0	0	0	2	baik	kuruk	
37	R37	29	DIPLOMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	2	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	1	2	0	0	1	1	0	0	0	2	baik	kuruk	
38	R38	30	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	3	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	2	1	2	1	0	2	1	0	0	2	6	kuruk	kuruk	
39	R39	32	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	2	0	3	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	2	0	0	0	0	1	0	1	1	5	baik	kuruk
40	R40	27	SMA	IRT	21.00	1	05.00	2	3	0	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	0	1	1	0	0	0	0	1	0	2	1	4	baik	kuruk
41	R41	33	SMA	IRT	21.30	1	03.00	2	2	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	baik	kuruk	
42	R42	25	SMA	IRT	22.00	1	04.30	2	2	1	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	4	baik	kuruk	

KUALITAS TIDUR SESUDAH SENAM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
NO	R	USIA	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	P1	P2	P3	P4	P5a	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	P5k	P6	P7	P8	P9	P10	P (P1,P3,P5i)	EP (P2,P5j)	EP (P1,P5k)	SL-S (EP (P5P (P7,P8,P9,P10)	OTSKO	KEY																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	R1	28	DIPLOMA	Karyawan	21.30	0	05.30	2	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	2	1	1	0	0	0	2	1	0	1	2	5	kuruk																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
2	R2	32	SMA	IRT	21.00	1	05.00	2	1	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	2	5	kuruk																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
3	R3	25	SMK	Wirawarta	22.00	1	05.00	2	1	1	1	0	0	0	2	0	2	0	1	0	2	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	5	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
4	R4	35	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	1	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	5	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
5	R5	29	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	1	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	4	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
6	R6	31	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	2	0	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	2	1	0	1	0	1	0	0	1	3	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	R7	27	SMA	IRT	22.00	2	05.00	2	3	1	1	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	4	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
8	R8	26	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	2	1	1	0	0	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	2	0	1	0	1	0	1	0	5	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
9	R9	26	SMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	2	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	2	1	0	0	2	2	1	0	0	0	0	5	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
10	R10	30	SMA	IRT	21.00	2	05.30	2	2	0	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	1	0	2	0	0	1	1	0	0	1	3	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
11	R11	24	SMP	IRT	22.00	3	05.00	2	2	1	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	0	2	1	1	5	kuruk																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12	R12	29	SMA	Wirawarta	22.00	2	05.00	2	2	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	1	1	4	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
13	R13	29	SMA	IRT	22.00	2	05.00	2	2	1	1	1	0	0	1	0	2	0	0	0	2	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	3	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
14	R14	31	SMA	Karyawan	22.00	2	05.00	2	1	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	1	2	1	0	1	1	1	0	0	1	1	4	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
15	R15	25	SMA	Wirawarta	22.00	2	05.00	2	2	1	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	3	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
16	R16	35	SMA	IRT	22.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	0	5	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
17	R17	28	SMA	Karyawan	22.00	2	05.30	2	2	1	3	1	0	0	1	0	2	0	1	0	1	2	2	2	0	1	2	1	0	0	2	5	kuruk																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
18	R18	32	SMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	1	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	2	1	2	2	0	1	1	1	0	1	1	5	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
19	R19	25	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	2	1	2	1	0	0	1	0	2	0	1	0	2	1	1	2	1	0	1	1	0	1	1	5	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
20	R20	28	SMA	IRT	22.00	3	05.30	3	2	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	3	1	1	0	3	3	1	0	1	1	3	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
21	R21	31	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	3	1	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	3	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	3	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
22	R22	24	SMP	IRT	21.00	2	05.30	2	2	1	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	5	kuruk																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
23	R23	29	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	2	1	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	7	kuruk																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
24	R24	33	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	3	1	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	4	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
25	R25	26	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	3	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	2	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
26	R26	27	SMA	IRT	22.00	1	05.30	2	2	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	3	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
27	R27	30	S1	Karyawan	21.00	1	05.30	2	2	1	2	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
28	R28	23	SMA	IRT	21.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	0	5	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
29	R29	26	S1	IRT	21.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
30	R30	30	SMA	IRT	21.00	1	05.00	2	2	1	2	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	0	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	2	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
31	R31	27	SMA	Wirawarta	22.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	3	1	1	0	1	3	0	0	0	2	5	kuruk																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
32	R32	25	SMA	IRT	22.00	1	05.00	2	2	1	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
33	R33	28	SMA	IRT	21.00	1	04.30	2	3	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
34	R34	28	SMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	3	1	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
35	R35	32	S1	Wirawarta	22.00	2	05.00	2	2	0	3	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	1	1	2	0	1	1	1	0	1	0	4	1	1	1	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
36	R36	23	SMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	2	0	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	1	2	1	0	0	0	1	0	0	0	2	2	2	1	1	1	baik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
37	R37	29	DIPLOMA	Wirawarta	21.00	1	05.30	2	2	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Lampiran 12 Persyaratan Persetujuan Publikasi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Kemenkes Poltekkes Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Safira Rahmi
NIM : P07524421083
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Judul Tugas Akhir : Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah Tahun 2025

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Kemenkes Poltekkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KUALITAS TIDUR IBU DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDAR KHALIPAH TAHUN 2025**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Kemenkes Poltekkes Medan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dengan sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 2025

Yang Menyatakan



SAFIRA RAHMI

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KUALITAS TIDUR IBU
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANDAR KHALIPAH
KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025**

Safira Rahmi

Politeknik Kemenkes Medan

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Email: safirarahmi1512@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kualitas tidur merupakan salah satu keluhan umum pada ibu hamil, terutama pada trimester II dan III, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 42 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang disebarakan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tidak rutin melakukan senam hamil (69%) dan mengalami kualitas tidur yang buruk (57,1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil dan kualitas tidur ibu hamil ($p = 0,007$). Dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil rutin mengikuti senam hamil sebagai upaya non-farmakologis untuk memperbaiki kualitas tidurnya.

Kata Kunci: Senam hamil, kualitas tidur, ibu hamil, trimester kehamilan.

ABSTRACT

Sleep quality issues are a common complaint among pregnant mother, especially in the second and third trimesters, which can affect the health of both the mother and the fetus. This study aimed to determine the relationship between prenatal exercise and sleep quality in pregnant women in the working area of the Bandar Khalipah Public Health Center, Deli Serdang Regency. The research method used was quantitative with a cross-sectional approach. The sample consisted of 42 pregnant mother selected using a purposive sampling technique. Data collection instruments included a questionnaire distributed before and after the prenatal exercise program. The data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square test. The results showed that the majority of respondents did not regularly perform prenatal exercise (69%) and had poor sleep quality (57.1%). The bivariate analysis results indicated a significant relationship between prenatal exercise and the sleep quality of pregnant mother ($p=0.007$). It can be concluded that prenatal exercise has a positive effect on improving the sleep quality of pregnant mother. Therefore, it is recommended that pregnant women regularly participate in prenatal exercise as a non-pharmacological effort to improve their sleep quality.

Keywords: Prenatal exercise, sleep quality, pregnant mother, pregnancy trimester.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu, salah satunya kualitas tidur. Gangguan tidur pada ibu hamil, terutama trimester II dan III, sering berupa sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, serta rasa lelah pada siang hari, yang apabila berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Kusnaningsih et al., 2023; Irfan, 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 50–70% ibu hamil mengalami gangguan kualitas tidur, menunjukkan bahwa permasalahan ini merupakan isu kesehatan yang cukup tinggi secara global (WHO, 2023).

Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil dilaporkan mencapai lebih dari 60% dan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan hormonal, kecemasan, aktivitas fisik yang rendah, serta ketidaknyamanan fisik selama kehamilan (Patria et al., 2024).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik terstruktur yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil untuk meningkatkan kelenturan otot, sirkulasi darah, relaksasi, serta kesiapan fisik dan mental menghadapi persalinan.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin, menurunkan stres dan kecemasan, serta membantu ibu mencapai tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas (Dwi Wahyunita et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam hamil memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian Riandini (2020) dan Agustina (2022) melaporkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh Anggraini (2021) yang menyatakan bahwa senam hamil mampu mengurangi keluhan fisik dan meningkatkan relaksasi, sehingga berdampak positif terhadap kualitas tidur.

Namun, meskipun manfaat senam hamil telah banyak dilaporkan, masih ditemukan ibu hamil yang belum mengikuti kegiatan ini secara rutin. Hasil pengamatan awal pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil tidak mengikuti program senam hamil yang telah disediakan.

Faktor penyebabnya antara lain kurangnya informasi mengenai manfaat senam hamil, keterbatasan waktu, kurangnya dukungan keluarga, serta belum terbiasanya ibu melakukan aktivitas fisik selama kehamilan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025.”

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan ibu hamil dan menjadi rekomendasi untuk penerapan senam hamil sebagai bagian dari program rutinitas *antenatal care*.

TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan suatu periode fisiologis yang ditandai oleh perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang signifikan pada ibu. Perubahan tersebut sering menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya gangguan tidur, yang paling sering dialami pada trimester II dan III. Gangguan tidur pada ibu hamil dapat berupa sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta rasa tidak segar saat bangun tidur.

Kondisi ini dipengaruhi oleh peningkatan hormon progesteron, pembesaran uterus, frekuensi berkemih yang meningkat, nyeri punggung, serta faktor psikologis seperti kecemasan dan ketakutan menghadapi persalinan (Irfan, 2022; Dwii Wahyunita et al., 2024).

Kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang mencakup aspek durasi, kedalaman, dan perasaan segar setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, peningkatan stres, risiko persalinan prematur, serta bayi berat lahir rendah (Ardilah et al., 2023; Puji & Astuti, 2023).

Oleh karena itu, upaya untuk menjaga dan meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan sangat penting sebagai bagian dari perawatan antenatal. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah senam hamil.

Senam hamil merupakan latihan fisik ringan yang dirancang khusus sesuai dengan kondisi fisiologis ibu hamil, dengan tujuan meningkatkan kelenturan otot, memperbaiki sirkulasi darah, melatih pernapasan, serta meningkatkan relaksasi fisik dan

psikologis (Kusuma et al., 2023; Sinaga, 2020).

Senam hamil umumnya dilakukan secara rutin dengan durasi 30–60 menit per sesi dan dapat disesuaikan dengan usia kehamilan serta kondisi ibu (Luh Ersi Tunggal Putri et al., 2022).

Secara fisiologis, senam hamil dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu menurunkan ketegangan otot, stres, dan kecemasan.

Efek relaksasi ini berkontribusi terhadap kemudahan memulai tidur dan peningkatan kualitas tidur ibu hamil (Herdiani et al., 2019; Septiana et al., 2024).

Selain itu, latihan pernapasan dan relaksasi yang menjadi bagian dari senam hamil juga berperan dalam menstabilkan emosi serta meningkatkan rasa nyaman selama kehamilan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam hamil berhubungan signifikan dengan peningkatan kualitas tidur ibu hamil.

Riandini (2020) dan Agustina (2022) melaporkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil.

Temuan serupa juga disampaikan oleh Wirmayani et al. (2023), yang menyatakan bahwa senam hamil mampu menurunkan keluhan fisik dan memperbaiki pola tidur pada ibu hamil trimester lanjut.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, senam hamil dipandang sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester II dan III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–April 2025 di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang berada di wilayah kerja puskesmas tersebut. Sampel penelitian berjumlah 42 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam hamil, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah disusun dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung menggunakan lembar kuesioner yang berisi informasi mengenai praktik senam hamil dan kualitas tidur responden.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden, senam hamil, dan kualitas tidur. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dan kualitas tidur ibu hamil. Selain itu, dihitung pula *Risk Ratio* (RR) untuk mengetahui besar risiko kualitas tidur buruk pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Penelitian ini telah mendapat izin penelitian dari instansi terkait dan seluruh responden menyatakan kesediaannya dengan menandatangani lembar *informed consent*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 42 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah. Analisis hasil penelitian meliputi distribusi senam hamil, kualitas tidur, serta hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Senam Hamil pada Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Melakukan senam hamil	13	31,0
Tidak melakukan senam hamil	29	69,0
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan senam hamil yaitu sebanyak 29 orang (69,0%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur seperti senam hamil belum rutin dilakukan oleh ibu hamil di wilayah penelitian meskipun telah menjadi salah satu bentuk edukasi dalam pelayanan antenatal care. Rendahnya partisipasi dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, motivasi, waktu, atau akses terhadap fasilitas pelaksanaan senam hamil.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	18	42,9
Kualitas tidur buruk	24	57,1
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 24 orang

(57,1%). Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu keluhan umum yang dialami ibu hamil terutama pada trimester lanjut akibat perubahan fisiologis, emosional, dan hormonal.

Tabel 3. Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil

Senam Hamil	Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total	p-value	RR
Melakukan	10 76,9%	3 23,1%	13 100%	0,007	0,667
Tidak melakukan	8 27,6%	21 72,4%	29 100%		
Total	18 42,9%	24 57,1%	42 100%		

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa mayoritas responden yang melakukan senam hamil memiliki kualitas tidur yang baik (76,9%), sedangkan responden yang tidak melakukan senam hamil cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (72,4%).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil.

Nilai *Risk Ratio* (RR) = 0,667 menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki risiko 1,5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan ibu hamil yang melakukan senam hamil secara rutin. Hal ini memperkuat bahwa senam hamil dapat menjadi metode nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil (p -value = 0,007). Temuan ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam hamil secara rutin cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan responden yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini terlihat jelas pada Tabel 3, dimana sebanyak 76,9% ibu hamil yang melakukan senam hamil memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 72,4% ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki kualitas tidur buruk. Perbandingan ini memperlihatkan adanya pengaruh positif aktivitas senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Secara fisiologis, senam hamil mampu meningkatkan kelenturan otot, sirkulasi darah, serta meningkatkan kapasitas pernapasan sehingga ibu dapat merasa lebih rileks dan nyaman, terutama saat beristirahat pada malam hari. Senam hamil dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang memicu pelepasan hormon endorfin, sehingga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan otot yang menjadi penyebab utama gangguan tidur pada ibu hamil. Selain itu, senam hamil juga membantu memperbaiki postur tubuh dan mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung belakang dan kram kaki, yang sering menjadi hambatan ibu untuk mencapai tidur yang berkualitas (Wirmayani et al., 2023).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riandini (2020), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara senam hamil dan kenyamanan tidur pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian dari Agustina (2022) juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil mengalami peningkatan kualitas tidur dibandingkan yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan senam hamil ($p = 0,000$). Selain itu, penelitian Anggraini (2021) mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa senam hamil dapat mengurangi keluhan nyeri otot dan meningkatkan relaksasi sehingga membantu ibu hamil tidur lebih nyenyak.

Nilai Risk Ratio (RR) sebesar 0,667 pada penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki risiko 1,5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan ibu hamil yang melakukan senam hamil. Angka ini memperlihatkan bahwa senam hamil memberikan kontribusi nyata terhadap pencegahan gangguan tidur selama kehamilan. Dengan demikian, senam hamil dapat dipandang sebagai salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif, aman, murah, serta mudah diakses oleh ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan ibu selama periode kehamilan.

Hasil penelitian ini juga menggambarkan pentingnya pemberian edukasi dan dukungan dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai manfaat

senam hamil, karena sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak melakukan senam hamil secara rutin. Rendahnya partisipasi ini dapat disebabkan oleh kurangnya informasi, dukungan keluarga, atau tidak tersedianya waktu untuk mengikuti kegiatan senam hamil. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan promotif dan preventif melalui program antenatal care yang terstruktur untuk meningkatkan keterlibatan ibu hamil dalam kegiatan senam hamil. Dengan pelaksanaan senam hamil yang rutin dan terpantau, diharapkan ibu hamil dapat menikmati kualitas tidur yang lebih baik serta mempersiapkan diri menghadapi persalinan secara optimal (Suci et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 42 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil. Mayoritas responden yang tidak melakukan senam hamil mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan responden yang rutin melakukan senam hamil lebih banyak memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$) dengan risiko *Risk Ratio* (RR) = 0,667, yang berarti ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil memiliki risiko 1,5 kali lebih tinggi mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan yang rutin melakukannya. Dengan demikian, senam hamil terbukti menjadi salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

SARAN

1. Bagi Institusi Kesehatan (Puskesmas)

Diharapkan puskesmas dapat meningkatkan promosi kesehatan terkait manfaat senam hamil melalui penyuluhan, integrasi dalam program ANC, serta penyediaan jadwal pelaksanaan senam hamil secara berkala untuk meningkatkan partisipasi ibu hamil.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Bidan diharapkan dapat memberikan edukasi, motivasi, dan pendampingan kepada ibu hamil mengenai manfaat senam hamil, serta mendorong keterlibatan keluarga untuk mendukung pelaksanaannya.

3. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil dianjurkan mengikuti senam hamil secara rutin sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur, kesehatan fisik, serta kesiapan menghadapi proses persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan desain berbeda, ukuran sampel lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat kecemasan, asupan nutrisi, aktivitas fisik harian, dan posisi tidur untuk memperkuat hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. (2022). Hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 85–92.
- Anggraini, D. (2021). Pengaruh senam hamil terhadap keluhan fisik dan kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(1), 34–41.
- Ardilah, R., Sari, D., & Putri, M. (2023). Kualitas tidur ibu hamil dan dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 6(2), 102–109.
- Dwi Wahyunita, R., Lestari, E., & Handayani, S. (2024). Aktivitas fisik selama kehamilan dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 45–53.
- Herdiani, N., Rahmawati, A., & Sulastri, E. (2019). Pengaruh latihan relaksasi terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2), 67–74.
- Irfan, M. (2022). Perubahan fisiologis dan psikologis pada kehamilan serta dampaknya terhadap kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 21–28.
- Kusnaningsih, D., Fitriani, R., & Mulyani, S. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(3), 156–164.
- Kusuma, H., Pratiwi, Y., & Dewi, L. (2023). Senam hamil sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. *Jurnal Midwifery Care*, 5(1), 12–19.
- Luh Ersi Tunggal Putri, N., Aryani, P., & Wulandari, D. (2022). Pelaksanaan senam hamil dan manfaatnya terhadap kesiapan persalinan. *Jurnal Kebidanan Bali*, 10(2), 98–105.

- Patria, A., Nasution, R., & Siregar, F. (2024). Prevalensi dan determinan gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Ibu*, 8(1), 1–9.
- Puji, R., & Astuti, Y. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan risiko persalinan prematur. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 12(1), 55–62.
- Riandini, F. (2020). Hubungan senam hamil dengan kenyamanan tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 8(2), 73–80.
- Septiana, R., Lestari, T., & Aminah, S. (2024). Efektivitas senam hamil terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan Perempuan*, 6(1), 22–30.
- Sinaga, E. (2020). *Senam hamil dan persiapan persalinan*. Jakarta: EGC.
- Suci, N., Ramadhani, D., & Prameswari, A. (2023). Peran edukasi antenatal care dalam meningkatkan kesiapan persalinan ibu hamil. *Jurnal Pelayanan Kesehatan*, 9(2), 88–95.
- Wirmayani, N., Sari, P., & Utami, R. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap keluhan fisik dan pola tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Kebidanan*, 14(2), 110–118.
- World Health Organization. (2023). *WHO recommendations on maternal health and sleep quality during pregnancy*. Geneva: WHO.

Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi



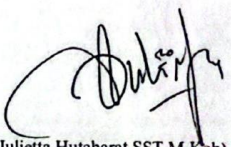
**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

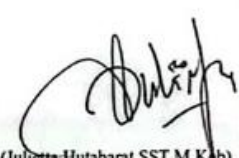
📍 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

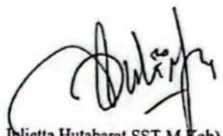
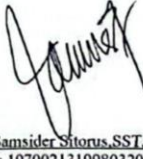
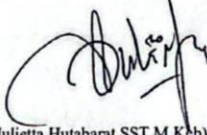
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

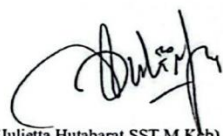
Nama Mahasiswa : Safira Rahmi
NIM : P07524421083
Judul Skripsi : Hubungan senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Di
Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli
Serdang Tahun 2025
Pembimbing I : Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes
Pembimbing II : Julietta Hutabarat,SST,M.Keb

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Paraf
1	Senin, 23 September 2024	- Menjumpai dosen skripsi sesuai jawab bimbingan - Mengajukan masalah masalah untuk judul skripsi sesuai panduan yang telah diberikan	Diarahkan untuk mencari referensi jurnal dilengkapi data – data dan sumber pustaka	 (Dr. Samsider Sitorus, SST, M. Kes) NIP: 197002131998032001
2	Rabu, 02 Oktober 2024	ACC Judul	Mulai mengerjakan BAB 1 sesuai arahan panduan yang telah ditetapkan	 (Dr. Samsider Sitorus, SST, M. Kes) NIP: 197002131998032001
3	02 Oktober 2024	ACC Judul	ACC Judul	 (Julietta Hutabarat, SST, M. Keb) NIP: 19670720198903200

4	06 November 2024	Bimbingan Bab I	Mencari referensi dari jurnal atau buku	 <u>(Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Ke)</u> NIP: 197002131998032001
5	13 November 2024	Revisi bab I dan II	Perbaiki tulisan	 <u>(Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Ke)</u> NIP: 197002131998032001
6	26 November 2024	Bimbingan revisi bab I, II dan III	Perbaiki DO	 <u>(Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Ke)</u> NIP: 197002131998032001
7	02 Desember 2024	ACC Ujian Proposal	ACC Seminar Proposal	 <u>(Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Ke)</u> NIP: 197002131998032001
8	02 Desember 2024	Pemeriksaan bab I, II dan III	Perbaiki penulisan bab I, II dan III	 <u>(Julietta Hutabarat, SST, M.Ke)</u> NIP: 196707201989032002

9	11 Desember 2024	Perbaiki penulisan Bab I, II dan III	- ACC ujian proposal	 (Julietta Hutabarat, SST, M. Keb) NIP: 196707201989032002
10	15 Januari 2025	Revisi proposal setelah maju seminar proposal	Perbaiki BAB 3 - Penulisan letak tabel - konsul	 (Dr. Samsider Sitorus, SST, M. Ke) NIP: 197002131998032001
11	20 Januari 2025	Revisi proposal setelah maju seminar proposal	- perbaikan tulisan - perbaikan daftar isi - penulisan letak tabel	 (Julietta Hutabarat, SST, M. Keb) NIP: 196707201989032002
12	24 Januari 2025	Revisi proposal setelah maju seminar proposal	- perbaikan tulisan - DO - Teknik rumus korelasi	 (Elizawardah, SKM, M. Kes) NIP: 196307101983022001
13	05 Februari 2025	ACC revisi seminar proposal pada pembimbing pertama	- Perbaiki tabel - Perbaiki DO	 (Dr. Samsider Sitorus, SST, M. Ke) NIP: 197002131998032001

14	05 Februari 2025	ACC revisi seminar proposal pada pembimbing kedua	ACC revisi proposal	 <u>Julietta Hutabarat, SST, M. Keb</u> NIP: 196707201989032002
15	13 Maret	ACC revisi proposal pada penguji	ACC revisi proposal	 <u>(Elizawardah, SKM, M. Kes)</u> NIP: 196307101983022001
16	28 Mei 2025	Konsultasi bab IV dan V pada pembimbing I	-Perbaikan pada table - Penambahan distribusi	 <u>(Dr. Samsider Sitorus, SST, M. Ke</u> NIP: 197002131998032001
17	05 Juni 2025	Konsultasi Bab IV dan V pada pembimbing I	ACC bab IV dan V Maju ujian skripsi	 <u>(Dr. Samsider Sitorus, SST, M. Ke</u> NIP: 197002131998032001
18	10 Juni 2025	Konsultasi pada pembimbing II	- Perbaiki judul tabel - Rapikan tabel dengan rata kiri dan kanan	 <u>Julietta Hutabarat, SST, M. Keb</u> NIP: 196707201989032002

19	1 Juli 2025	Bimbingan revisi setelah ujian seminar hasil dengan dosen ketua penguji	Perbaiki sesuai arahan dosen penguji dan lanjutkan bimbingan dengan dosen penguji utama	 (Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes) NIP: 197002131998032001
20	9 Agustus 2025	Bimbingan revisi setelah ujian seminar hasil dengan dosen penguji utama	ACC revisi dan lanjutkan lab bahasa untuk mengubah abstrak ke Bahasa inggris	 (Elizawardah, SKM, M.Kes) NIP: 196307101983022001
21	12 Agustus 2025	Bimbingan revisi setelah ujian seminar hasil dengan dosen penguji pendamping	- ACC revisi - Paraphrase dan cek Turnitin - Rapikan dan lengkapin skripsi untuk jilid lux	 (Julietta Hutabarat, SST, M.Keb) NIP: 196707201989032002
22	12 Agustus 2025	Bimbingan skripsi yang sudah rapi dan lengkap untuk jilid lux	ACC jilid lux	 (Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes) NIP: 197002131998032001

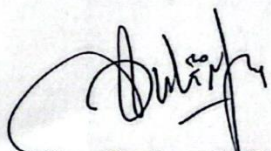
Mengetahui

Pembimbing Utama



(Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes)
NIP: 197002131998032001

Pembimbing Pendamping



(Julietta Hutabarat, SST, M.Keb)
NIP: 196707201989032002

Lampiran 14 Dokumentasi

Dokumentasi



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Safira Rahmi
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 15 Desember 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Pinang Baris Gg. Keluarga
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Kawin
Agama : Islam
Nama Orangtua
Ayah : Dr. Zulkarnaen, M.Ag
Ibu : Emilia, S.Ag, MA
Anak ke : 1 dari 4 bersaudara
No. HP : 082180267231
Email : safirarahmi1512@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	SDS Sultan Iskandar Muda	2009	2015
2.	SMPN 1 Medan	2015	2018
3.	SMAS Panca Budi	2018	2021
4.	Poltekkes Kemenkes RI Medan	2021	2025