

SKRIPSI

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



SAFIRA RAHMI
P07524421083

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN
KEBIDANAN MEDAN PRODI SARJANA
TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



SAFIRA RAHMI
P07524421083

Pembimbing :

Pembimbing I : Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes

Pembimbing II : Julietta Hutabarat,SST,M.Keb

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN
KEBIDANAN MEDAN PRODI SARJANA
TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Safira Rahmi
Nim : P07524421083
Tanggal : 17 Juni 2025

Yang Menyatakan



(Safira Rahmi)

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : SAFIRA RAHMI
NIM : P07524421083
JUDUL : Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas
Tidur Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar
Khalipah Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

Skripsi ni telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 17 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes
NIP. 197206091992032001



Julietta Hutabarat, S.Psi, M.Keb
NIP:196707201989032002

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidanan Medan



(Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes)
NIP.197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : SAFIRA RAHMI
NIM : P07524421083
JUDUL Tugas Akhir : Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur
Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar
Khalipah Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

Pada Tanggal 17 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes ()
NIP. 197206091992032001
2. Julietta Hutabarat, S.Psi, M.Keb ()
NIP:196707201989032002
3. Elizawardah, SKM, M.Kes ()
NIP:196307101983022001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan Medan



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

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

SAFIRA RAHMI

**Poltekkes 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 disebarkan 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, Deli Serdang.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PRENATAL EXERCISE AND SLEEP
QUALITY IN PREGNANT MOTHER IN THE WORKING AREA OF
BANDAR KHALIPAH HEALTH CENTER IN 2025**

SAFIRA RAHMI

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery**

Email: safirarahmi1512@gmail.com

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, Deli Serdang.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025”**. Penulisan proposal skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat pencapaian gelar Sarjana Terapan Kebidanan, dalam program studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan, Jurusan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Pada penulisan proposal skripsi ini, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang turut membantu dan berpartisipasi dalam proses pembuatan proposal skripsi ini, baik berbentuk moral ataupun material. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT,M.Keb selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan
2. Arihta Br Sembiring,SST,M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M. Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
4. Dr. Samsider Sitorus, SST,M.Kes selaku Pembimbing Pertama yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada saya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik.
5. Julietta Hutabarat, S.Psi,M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada saya dalam menyusun proposal

skripsi ini hingga selesai.

6. Elizawarda, SKM,M.Kes selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan masukan serta bimbingan, sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Seluruh Dosen dan Staff pengajar Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan yang telah memberikan ilmu dan dukungan kepada saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
8. Kepada Bidan Susi yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian beserta para pegawai di Puskesmas Bandar Khalipah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Terima kasih kepada kedua orang tua saya bapak Dr. Zulkarnaen M.Ag dan ibu Emilia S.Ag.MA yang senantiasa selalu memberikan cinta, kasih sayang dan doa tulus yang selalu menjadi pendukung selama menempuh pendidikan.
10. Terima kasih kepada keluarga besar saya yang telah mendoakan saya hingga saya sampai pada tahap ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan sebaik-baiknya kepada seluruh pihak yang terkait dan semoga proposal skripsi ini dapat berguna serta bermanfaat bagi seluruh pihak.

Medan, 2025

Safira Rahmi
P07524421083

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Skripsi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Kehamilan.....	8
A.1 Pengertian	8
A.2 Pembagian Waktu Kehamilan	9
A.3 Dampak Perubahan Psikologis Ibu Hamil	9
B. Konsep Senam Hamil	12
B.1 Pengertian	12
B.2 Tujuan Senam Hamil	13
B.3 Alasan Mengikuti Senam.....	14
B.4 Indikasi.....	14
B.5 Kontraindikasi	14
B.6 Lama Durasi Senam	15
B.7 Cara pelaksanaan kelas ibu hamil	15
B.8 Manfaat Senam Hamil	16

B.9 Gerakan Senam Hamil	16
C. Konsep Kualitas Tidur	21
C.1 Pengertian	21
C.2 Manfaat	22
C.3 Jenis-jenis Tidur	22
C.4 Aspek Kualitas Tidur	25
D. Kerangka Teori	27
E. Kerangka Konsep	27
F. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Dan Desain Penelitian	29
B. Populasi Dan Sampel	30
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	31
D. Variabel Penelitian	32
E. Definisi Operasional	32
F. Jenis Dan Cara Teknik Pengambilan Data	33
G. Alat Ukur / Instrumen Dan Beban Penelitian	33
H. Prosedur Penelitian	34
I. Pengolahan Data Dan Analisis Data	35
J. Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil	60
A.1 Analisis Univariat	61
A.2 Analisis Bivariat	63
B. Pembahasan	64
B.1. Analisis Univariat	64
B.2 Analisis Bivariat	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71

B.Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Skripsi.....	5
Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur.....	26
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	31
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan....	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Rutinitas Senam hamil	46
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil	46
Tabel 4.6. Hubungan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin survey awal	76
Lampiran 2 surat balasan izin survey awal	
Lampiran 3 surat izin penelitian	78
Lampiran 4 Ethical Cleareance	79
Lampiran 5 Informed Consent.....	80
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	81
Lampiran 7 Kuesioner Kualitas Tidur.....	82
Lampiran 8 Kuesioner Rutinitas Senam Hamil.....	86
Lampiran 9 Kisi – Kisi Kuesioner	88
Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data	90
Lampiran 11 Master Tabel	94
Lampiran 12 Persyaratan Persetujuan Publikasi	96
Lampiran 13 Draft Jurnal	97
Lampiran 13 Hasil Turnitin	105
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Skripsi	107
Lampiran 15 Dokumentasi	112
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup Penulis	113