SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB FLORA KECAMATAN PERCUT SEI TUAN TAHUN 2025

OLEH
Gracia Rugun Juniarta Br. Manurung
P07524421064

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

SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB FLORA KECAMATAN PERCUT SEI TUAN TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan

OLEH :

GRACIA RUGUN JUNIARTA BR. MANURUNG
P07524421064

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Gracia Rugun Juniarta Br. Manurung

Nim : P07524421064

Tanggal : 9 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Gracia Rugun Juniarta Br. Manurung

i

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini digunakan oleh :

Nama : Gracia Rugun Juniarta Br. Manurung

Nim : P07524421064

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Flora Tahun 2025

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

Dewan Penguji

Ketua Penguji
Jujuren Sitepu,SST,M.Kes ( )
NIP. 19631211995032002

Penguji Utama
Dr. Rismahara Lubis,SSiT,M.Kes ( )
NIP. 197307271993032001

Penguji Pendamping
Ardiana Batubara,SST,M.Keb ( )
NIP. 196605231986012001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan Medan

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : *Gracia Rugun Juniarta Br. Manurung*

NIM : P07524421064

Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Trimester III Di PMB Flora kecamatan percut sei Tuan

Tahun 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal :

2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
(Jujuren Sitepu,SST, M. Kes)	(Ardiana Batubara,SST, M. Keb)
NIP.196312111995032002	NIP.196605231986012001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidanan

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

NIP.197002131998032001

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB FLORA KECAMATAN PERCUT SEI TUAN TAHUN 2025

Gracia Rugun Juniarta Br. Manurung

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : graciarugunjuniartam@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur (insomnia) merupakan salah satu keluhan yang dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan psikologis. Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat menyebabkan kelelahan, kecemasan hingga resiko partus lama. Salah satu upaya non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur adalah senam hamil, yang dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan menjelang proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Flora tahun 2025. Penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan pendekatan one group pretest- posttest. Sampel berjumblah 38 orang ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner PSQI dan dianalisisi dengan uji wilcoxon signerd rank test. Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi senam hamil secara teratur selama 1 bulan. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi P<0,05 yan berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kesimpulan pada penelitian ini adalah senam hamil terbukti berpengaruh positif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, senam hamil dapat dijadikan intervensi non-farmakologi yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur selama kehamilan.

Kata kunci : Senam Hamil, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III, Insomnia,PS

THE INFLUENCE OF PRENATAL YOGA (PREGNANCY EXERCISE) ON THE SLEEP QUALITY OF THIRD-TRIMESTER PREGNANT MOTHER AT FLORA INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICE PERCUT SEI TUAN DISTRICT, 2025

GRACIA RUGUN JUNIARTA BR. MANURUNG

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

Email: graciarugunjuniartam@gmail.com

Sleep disorders (insomnia) are a common complaint experienced by third-trimester pregnant women due to physiological and psychological changes. Untreated sleep disturbances can lead to fatigue, anxiety, and the risk of prolonged labor. One non-pharmacological effort to overcome sleep disorders is pregnancy exercise, which can increase relaxation and reduce anxiety levels leading up to the delivery process.

The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third-trimester pregnant mother at Flora Independent Midwifery Practice in 2025. This research utilized a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 38 third-trimester pregnant women selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the PSQI questionnaire and analyzed with the Wilcoxon signed-rank test.

The results of the analysis showed an improvement in sleep quality after performing regular pregnancy exercises for one month. Statistical tests showed a significance value of $P < 0.05$, which means there is a significant influence of pregnancy exercise on the sleep quality of third-trimester pregnant mother. The conclusion of this study is that pregnancy exercise is proven to have a positive effect on the sleep quality of third-trimester pregnant women. Therefore, pregnancy exercise can be used as an effective non-pharmacological intervention to overcome sleep disorders during pregnancy.

Keywords: Pregnancy Exercise, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Mother, Insomnia, PSQI

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytehnic of The Ministry of Health

Komenkes Poltekkes Medan

7 0 DEC 2025

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Flora 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 ini, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang turut membantu dan berpartisipasi dalam proses pembuatan proposal skripsi ini, baik berbentuk moral maupun 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 yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyusun skripsi ini.
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. Jujuren Sitepu,SST,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberi banyak arahan, bimbingan serta motivasi kepada saya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ardiana Batubara,SST,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang memberikan arahan serta bimbingan kepada saya dalam menyusun skripsi ini.
6. Dr. Rismahara Lubis,SsiT,M.Kes selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan serta arahan sehingga 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 menyusun skripsi ini.
8. Kepada Bidan Flora Susiana Purba,S.Keb,Bd selaku bidan dan pemilik PMB Flora yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di tempat tersebut
9. Kepada bapak tersayang alm. Jonas Manurung dan mamak tercinta almh. Dumarita Panjaitan, serta abang saya terkasih Yosep Manurung dan keluarga besar penulis mengucapkan terima kasih banyak telah mendukung dan memberi motivasi serta dukungan semangat yang luar biasa kepada penulis sehingga penulis bisa mampu menyelesaikan skripi ini dengan baik.
10. Kepada teman teman seperjuangan mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Medan angkatan tahun 2021 yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

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

Medan, 2025

Gracia Rugun Juniarta Br. Manurung

P07524421064

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
ABSTRAK INDONESIA ..... **iv**
ABSTRAK INGGRIS ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Ruang Lingkup 5
E. Manfaat Penelitian 6
F. Keaslian Skripsi 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
A. Kehamilan 9
1. Defenisi Kehamilan 9
2. Perubahan Fisik dan Psikologi Pada Kehamilan 9
B. Insomnia (gangguan tidur) 12
1. Defenisi Insomnia (gangguan Tidur) 12
2. Patofisiologi Insomnia (gangguan Tidur) 12
3. Jeni-jenis insomnia (gangguan tidur) 13
4. Faktor penyebab insomnia (gangguan tidur) 14
5. Tanda dan gejala insomnia (gangguan tidur) 14
6. Dampak Insomnia bagi kesehatan 15
C. Senam Hamil 15
1. Defenisi senam hamil 15
2. Manfaat senam hamil 15
3. Tujuan senam hamil 16
4. Durasi senam hamil 17
5. Syarat mengikuti senam hamil 17
6. Indikasi dan kontraindikasi senam hamil 17
7. Prinsip senam hamil 18
8. Hal-hal yan perlu diperhatikan sebelum senam hamil 19

9. Kriteria ibu hamil yang tidak diperkenankan mengikuti senam hamil 19
10. Gerakan senam hamil 20
D. Hubungan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur 23
E. Kerangka Teori 25
F. Kerangka Konsep 26
G. Hipotesis 26

BAB III METODE PENELITIAN 27
A. Jenis dan Desain Penelitian 27
B. Populasi dan Sampel Penelitian 27
C. Tempat dan Waktu Penelitian 29
D. Variabel Penelitian 29
E. Defenisi Operasional Variabel Penelitian 30
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 31
G. Instrumen dan Bahan Penelitian 32
H. Uji Validitas dan Reliabilitas 36
I. Prosedur penelitian 36
J. Manajemen Data 37
K. Etika penelitian 39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 41
A. Hasil 41
B. PEMBAHASAN 49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 54
A. KESIMPULAN 54
B. SARAN 54

DAFTAR PUSTAKA 52
LAMPIRAN 56

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Skripsi..... 7

Tabel 3.1 Metode Penelitian..... 27

Tabel 3.2 Defenisi Operasional..... 30

Taebl 4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden..... 41

Tabel 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Ttrimester III Di PMB Flora Sebelum Dan Sesudah..... 42

Tabel 4.3 Tabel Deskripsi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil..... 42

Tabel 4.4 Tabel Hasil Nilai Kualitas Tidur Subjektif Pretest Dan Posttest..... 43

Tabel 4.5 Tabel Hasil Nilai Laterasi Tidur Pretest Dan Posttest..... 43

Tabel 4.6 Tabel Hasil Durasi Tidur Pretest Dan Posttest..... 44

Tabel 4.7 Tabel Hasil Efisiensi Tidur Pretest Dan Posttest..... 45

Tabel 4.8 Tabel Hasil Gangguan Tidur Pretest Dan Posttest..... 45

Tabel 4.9 Tabel Hasil Penggunaan Obat Tidur Pretest Dan Posttest..... 46

Tabel 4.10 Tabel Hasil Disfungsi Disiang Hari Pretest Dan Posttest..... 47

Tabel 4.11 Tabel Hasil Uji Normalitas Data Menggunakan Shapiro Wilks Sebelum Dan Sesudah..... 47

Tabel 4.12 Tabel Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Flora 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Duduk Bersila 20
Gambar 2.2 Gerakan Senam Jongkok 21
Gambar 2.3 Gerakan Senam Kegel 21
Gambar 2.4 Gerakan Senam Kupu-Kupu (Tailor Sit) 22
Gambar 2.5 Gerakan Wall Push Up 22
Gambar 2.6 Kerangka Teori 25
Gambar 2.7 Kerangka Konsep 26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey 57
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian..... 58
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian..... 59
Lampiran 4 Etical Clearence..... 60
Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Responden..... 62
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)..... 61
Lampiran 7 Lembar Anamnesis 63
Lampiran 8 Kuisioner Penelitian 64
Lampiran 9 Kisi-Kisi Kuisioner..... 67
Lampiran 10 Daftar Tilik Senam Hamil..... 69
Lampiran 11 Sop Senam Hamil 73
Lampiran 12 Tabulasi Data Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III..... 78
Lampiran 13 Hasil Output 79
Lampiran 14 Hasil Output SPSS Data Kuisioner 84
Lampiran 15 Draf jurnal..... 93
Lampiran 16 Turnitin 105
Lampiran 17 Kartu Bimbingan 111
Lampiran 18 Dokumentasi 117
Lampiran 19 Pernyataan Publikasi 120
Daftar Riwayat Hidup 113