

KARYA TULIS ILMIAH



**SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB TUGIRAH
KEBUMEN**

Disusun oleh:

**Nella Fany Destiana
B1801449**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

KARYA TULIS ILMIAH



**SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB TUGIRAH
KEBUMEN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

Disusun oleh:

**Nella Fany Destiana
B1801449**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB TUGIRAH
KEBUMEN**

Disusun oleh:

Nama : Nella Fany Destiana
Nim : B1801449

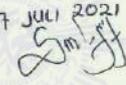
Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian
Sidang Hasil KTI

Oleh:

Pembimbing : Siti Mutoharoh, S.ST, M.P.H

Tanggal : 27 Juli 2021

Tanda tangan :



Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma Tiga



(Eka Novyriana, S.ST, M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB TUGIRAH
KEBUMEN

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Nella Fany Destiana
B1801449

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 28 Juli 2021

Penguji:

1. Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
2. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

(.....)
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma Tiga



(Eka Novyriana, S.ST, M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar diploma pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penulisan juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 31 Juli 2021



Nella Fany Destiana

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nella Fany Destiana
Nim : B1801499
Program Studi : Kebidanan Program Diploma III
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul "Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Tugirah Amd. Keb"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Kebumen
Pada Tanggal, 31 Juli 2021
Yang Menyatakan



(Nella Fany Destiana)

KARYA TULIS ILMIAH

SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB TUGIRAH KEBUMEN¹

Nella Fany Destiana², Siti Mutoharoh³

INTISARI

Latar belakang: Gangguan tidur (*insomnia*) merupakan ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada trimester III. Ini ditandai dengan menurunnya presentase gelombang tidur yang lambat dan peningkatan tidur REM dalam tingkatan stadium satu (Grace et al, 2015). Ini dapat berakibat buruk terhadap kesehatan fisik ibu hamil apabila tidak diatasi dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada masa kehamilan adalah senam hamil.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Metode: Merupakan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Data diperoleh dari observasi dan studi kepustakaan. Partisipannya adalah 3 orang ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan responden, lembar SOP, lembar PSQI

Hasil: Setelah dilakukan penerapan selama tiga minggu, terjadi peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan: Penerapan senam hamil efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata kunci: senam hamil, kualitas tidur, ibu hamil

Kepustakaan: 63 sumber (tahun 2011-2019)

Jumlah halaman: x + 71 halaman + 5 lampiran.

¹Judul

²Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombang

³Dosen

SCIENTIFIC PAPER

PREGNANCY GYMNASTICS TO IMPROVE SLEEP QUALITY OF MOTHERS IN THEIR THIRD TRIMESTER PREGNANCY IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE TUGIRAH KEBUMEN¹

Nella Fany Destiana², Siti Mutoharoh³

ABSTRACT

Background: Sleep disorder (*insomnia*) is inconvenience that pregnant mothers often experience in their third trimester pregnancy. It is characterized by the decreasing sleep wave and increasing REM (Rapid Eye Movement) sleep in the level of stadium 1. It can cause bad effect to the physical health of pregnant mothers unless handled properly. One of the nonpharmacological efforts to overcome sleep quality disorder during pregnancy is pregnancy gymnastics.

Objective: To know the influence of pregnancy gymnastics towards the sleep quality of pregnant mothers in third trimester pregnancy.

Method: This scientific paper is a descriptive case study. The data was obtained from observations and literaray studies. The participants were 3 pregnant mothers who met inclusion and exclusion criteria. The instruments used were informed consent, SOP sheet, PSQI sheet.

Result: After three weeks application of pregnancy gymnastics, there was an improvement in sleep quality of pregnant mothrs in their third trimester pregnancy.

Conclusion: Pregnancy gymnastics is effective to improve the sleep quality of pregnant mothers in their trimester III pregnancy.

Keywords: Pregnancy gymnastics, sleep quality, pregnant mothers

Bibliography: 63 literatures (2011-2019)

Number of pages: x + 71 pages + 5 appendices.

¹Title

²Student of DIII Program of Midwifery Dept

³Lecturer

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah (KTI) “***SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III***”. Penulisan proposal KTI ini bertujuan untuk memenuhi tugas Uji karya tulis ilmiah penelitian mahasiswa Diploma III Kebidanan di Universitas Muhammadiyah Gombong. Selama proses penyusunan proposal KTI ini, penyusun banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, perkenankan penyusun menyampaikan terimakasih kepada

1. Ibu Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Ibu Eka Novyriana, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H pembimbing KTI akademik yang telah membimbing penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Tugirah A.Md. Keb selaku pembimbing lahan yang telah membimbing penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
6. Semua teman-teman DIII Kebidanan angkatan 2018, yang telah membantu penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Menyadari akan berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya karya tulis ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah *Subhanahuwata'ala*, senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tidak berkesudahan dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Gombong, Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Asuhan Kehamilan TM III	9
B. Tinjauan Teori.....	29
C. Kerangka Teori	53
BAB III METODE PENELITIAN	54
A. Jenis Penelitian.....	54
B. Subjek Penelitian	54
C. Fokus Studi Kasus.....	55
D. Definisi Operasional	55
E. Instrumen Penelitian	57
F. Metode Pengumpulan Data.....	58
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	59
H. Analisis Data dan Pengumpulan Data.....	59
I. Etika Penelitian	61
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN	63
A. Manajemen Kasus	63
B. Hasil	76
C. Pembahasan.....	79
D. Keterbatasan studi kasus	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	53
--------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Manajemen Kasus Pada Ny. P Sebelum Intervensi.....	64
Tabel 2. Manajemen Kasus Intervensi Minggu Pertama Ny.P.....	65
Tabel 3. Manajemen Kasus Intervensi Minggu Kedua Ny.P.....	66
Tabel 4. Manajemen Kasus Intervensi Minggu Ketiga Ny.P.....	67
Tabel 5. Manajemen Kasus Pada Ny. N Sebelum Intervensi.....	68
Tabel 6. Manajemen Kasus Intervensi Minggu Pertama Ny.N.....	69
Tabel 7. Manajemen Kasus Intervensi Minggu Kedua Ny.N.....	70
Tabel 8. Manajemen Kasus Intervensi Minggu Ketiga Ny.N.....	71
Tabel 9. Manajemen Kasus Pada Ny. S Sebelum Intervensi.....	72
Tabel 10. Manajemen Kasus Intervensi Minggu Pertama Ny.S.....	73
Tabel 11. Manajemen Kasus Intervensi Minggu Kedua Ny.S.....	74
Tabel 12. Manajemen Kasus Intervensi Minggu Ketiga Ny.S.....	75
Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	76
Tabel 14. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas.....	76
Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	76
Tabel 16. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur Sehari-Hari.....	76
Tabel 17. Hasil Pengisian Kuesioner PSQI Sebelum Intervensi.....	77
Tabel 18. Hasil Pengisian Kuesioner PSQI Sesudah Intervensi.....	78
Tabel 19. Pengaruh Pemberian Intervensi.....	79



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan Lulus Uji Etik
- Lampiran 3. Lembar Inform Consent
- Lampiran 4. Kuesioner PSQI
- Lampiran 5. SOP Senam Hamil
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses alami yang mengakibatkan beberapa perubahan fisiologis, anatomi dan hormonal sehingga akan mempengaruhi semua sistem organ (Muhsinah, 2014). Perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan kegelisahan pada ibu hamil. Berbagai gangguan rasa tidak nyaman yang sering dijumpai ibu hamil memasuki trimester III antara lain sering buang air kecil, nyeri ligamentum, sesak napas, keputihan, nyeri pinggang, dan gangguan tidur (Sulistyawati, 2012).

Gangguan tidur (insomnia) merupakan ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada trimester III, ditandai dengan menurunnya presentasi gelombang tidur yang lamban dan peningkatan tidur REM dalam tingkatan stadium satu (Grace et al, 2015). Gangguan tidur dapat berakibat buruk terhadap kesehatan fisik ibu hamil apabila tidak diatasi dengan baik seperti badan terasa lemas dan penurunan daya tahan tubuh sehingga penyakit akan mudah menyerang. Ibu hamil yang kedapatan gangguan tidur juga akan mengalami penurunan konsentrasi dan rangsangan (Mirghaforvand, 2017).

Sekitar 60% ibu hamil yang merasakan gangguan tidur mengeluh lelah, dan lebih dari 75% mengeluh adanya penurunan kewaspadaan, dan kebutuhan tidur di siang hari. Pada kehamilan trimester I terjadi peningkatan kualitas tidur (rata-rata 7,4 menjadi 8,2 jam) dan pada trimester III (6,6

hingga 7,8 jam) tingkat insomnia juga mengalami perubahan tiap trimester, mulai dari 13% memasuki trimester I, trimester II sebesar 19%, dan 66% trimester III pada awal kehamilan, kejadian gangguan tidur lebih rendah pada 12,6% dan kemudian meningkat. Sekitar 73,5% ibu hamil menampilkan tingkat gangguan tidur pada usia kehamilan 39 minggu. Angka kejadian gangguan tidur diklasifikasikan menjadi ringan 50,5%, sedang 15,7%, dan berat 3,8%. Dalam penelitiannya, Kizilirmark (2012) menjelaskan bahwa 52,2% dari 486 ibu hamil merasakan gangguan tidur pada trimester III. Sedangkan penelitian yang dilaksanakan Dement (2017) menyebutkan bahwa 40% ibu hamil mengeluh soal kualitas tidur pada trimester I dan II, dan meningkat menjadi 57% memasuki trimester III. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Atika (2013) menunjukkan bahwa terdapat 70% ibu hamil memasuki trimester III mempunyai kualitas tidur yang tidak baik.

Penyebab gangguan tidur dikarenakan adanya transformasi fisiologis yang dialami pada masa kehamilan yang berdampak patologis terhadap ibu hamil sehingga menyebabkan bermacam gangguan yang berpengaruh pada kualitas tidur. Proses nidasi menandai dimulainya perubahan fisiologis yang direpson sebagai benda asing oleh beberapa wanita. Ibu hamil yang merasakan perubahan psikologis biasanya terjadi karena kecemasan yang berlebih, kekhawatiran dan ketakutan tanpa sebab, bahkan kondisi depresi yang menjadi sebab kualitas tidur akan terganggu. Akibat dari kondisi stres yaitu menegangnya otot tubuh, utamanya otot yang

terletak pada jalan lahir terasa kaku dan keras akibatnya dapat mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Ibu hamil yang merasakan gangguan tidur juga akan mengakibatkan penurunan dalam menerima rangsangan dan konsentrasi (Mirghaforvand, *et al.* 2017).

Gangguan tidur yang terjadi dalam kurun waktu yang lama menyebabkan kelahiran bayi beresiko mempunyai berat badan lahir rendah (BBLR), ketidakseimbangan perkembangan saraf, bayi lahir prematur, dan imunitas tubuh bayi yang melemah. Selain itu, insomnia yang dialami ibu hamil juga dapat menyebabkan stres dan depresi yang mempengaruhi janin di dalam kandungan (Schetter & Glynn, 2013). Beberapa upaya yang bisa dipergunakan untuk menanggulangi masalah insomnia pada ibu hamil adalah dengan melaksanakan olahraga ringan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, memberikan pendidikan kesehatan tentang cara menjaga kualitas tidur dan latihan relaksasi (Hegard, 2016). Contoh olahraga ringan pada ibu hamil diantaranya adalah jalan pagi atau olahraga berkelompok contohnya senam kehamilan bisa dilakukan untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil (Roosytasari, 2017). Olahraga ringan lainnya yang bisa dilakukan adalah senam kehamilan. Senam kehamilan merupakan olahraga latihan fisik dengan beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus sesuai kondisi ibu hamil dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan jasmani (Ayuningtyas, 2019).

Olahraga selama kehamilan merupakan salah satu kegiatan pelayanan kesehatan selama kehamilan. Kementerian Kesehatan RI mewajibkan penetapan standar pelayanan minimal yang mencakup 14 langkah dalam kerangka perlindungan ibu yang komprehensif dan menyeluruh. Oleh karena itu, dalam proses pelaksanaan ANC (antenatal care), diharapkan pendidikan prenatal termasuk senam hamil diberikan sebagai langkah edukasi bagi ibu, sebagai model asuhan ibu, dan juga untuk mencapai perlindungan maternitas yang komprehensif dan lengkap. Bagian dari langkah-langkah ini (Maryuani, 2014)).

Senam hamil juga memberi manfaat diantaranya untuk perbaikan sirkulasi, peningkatan keseimbangan otot, mengurangi kejang kaki dan bengkak, dan memperkuat otot sebagai penopang tekanan tambahan (Ayuningtyas, 2019). Kemenkes RI (2014) menyatakan bahwa senam hamil dapat dilaksanakan semua usia kehamilan tetapi akan lebih baik apabila dilaksanakan dari kehamilan trimester I supaya mendapatkan manfaat lebih banyak lagi.

Dalam penelitiannya Wahyuni (2013) menjelaskan bahwa senam hamil merupakan satu contoh alternatif dan layanan prenatal guna memutuskan siklus kecemasan dan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil saat tidur maupun sebagai menyusutkan keluhan ibu hamil yang berakibat pada menurunnya lama waktu tidur ibu hamil. Senam hamil salah satunya bermanfaat sebagai penurun rasa ketidaknyamanan yang dialami memasuki trimester III kehamilan. Masalah ketidaknyamanan dapat

berakibat rasa tegang pada waktu kehamilan bahkan hingga persalinan. Pada keadaan sistem tubuh akan tertutup dan berpengaruh pada suplai oksigen terhadap otot-otot maupun organ tubuh ibu dan bayi (Maryunani, 2014).

Dalam penelitian yang dilaksanakan Putri (2015) memberi kesimpulan senam hamil mempunyai pengaruh untuk mengendalikan permasalahan insomnia yaitu meningkatnya kualitas tidur ibu hamil memasuki trimester III atau menjelang bersalin. Penelitian tersebut hasilnya disokong juga oleh penelitian yang dilaksanakan Utami (2015) di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban yaitu frekuensi senam hamil berkaitan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, kualitas tidur sedang akan menurun jika tidak segera ditangani.

Husin (2014) menyatakan senam hamil adalah terapi gerak yang bermanfaat dalam rangka menjaga kebugaran dan stamina ibu hamil dan sebagai persiapan fisik serta mental jelang proses persalinan secara optimal. Teknik dalam prosedur senam hamil salah satunya yaitu berlatih relaksasi berupa penggabungan antara relaksasi pernapasan dan relaksasi otot. Senam hamil akan menjaga kondisi ibu hamil menjadi rileks. Hal ini disebabkan oleh endorphen yang terbentuk sehingga memberikan efek penenang. Sehingga ibu hamil akan memiliki kuantitas dan kualitas tidur yang baik.

Wahyuni dan Ni'mah (2012) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa senam hamil memiliki pengaruh untuk meningkatkan lamanya tidur pada ibu hamil trimester III. Terdapat 9 ibu hamil trimester III yang

melaksanakan senam hamil selama 3 minggu, dengan 2 kali pertemuan per satu minggu. Durasi senam hamil adalah 30 menit. Penelitian ini juga menyatakan bahwa senam hamil memberikan efek relaksasi kepada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur bagi ibu hamil.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Aliyah (2016) menunjukkan hasil senam hamil dapat berpengaruh sebagai peningkat jangka waktu tidur ibu hamil trimester III. Penelitian dilaksanakan pada 22 ibu hamil pada trimester III dengan durasi pertemuan sebanyak 6 kali (2 kali dalam satu minggu), memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap durasi tidur bagi ibu hamil.

Selain itu, dalam Jurnal Internasional yang berjudul “Effects of Exercise on Sleep Quality in Pregnant Woman” didapatkan hasil senam kehamilan memiliki pengaruh pada kualitas tidur ibu hamil. Dalam jurnal tersebut juga dijelaskan selain dapat memperbaiki kualitas tidur, senam hamil sangat berdampak yang positif terhadap ibu hamil diantaranya adalah memberikan ketenangan, meningkatkan imun tubuh, memperlancar aliran darah, dan meningkatkan konsentrasi, sehingga senam hamil sangat dianjurkan untuk dilakukan pada ibu hamil (Shu Ya Yang et al., 2020).

Jurnal Internasional lain yang berjudul “Non Pharmacological Intervention for Sleep Quality and Insomnia during Pregnancy” juga menjelaskan bahwa salah satu cara non farmakologi guna memperbaiki kualitas tidur ibu hamil adalah dengan melakukan senam kehamilan. Efek

dari senam hamil sangatlah baik diantaranya adalah memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur khususnya di trimester akhir (D Hollenbach et al., 2013).

Mengingat manfaat senam hamil yang sangat penting sebagai upaya alternatif memangkas keluhan kesah ibu hamil yang berakibat pada menurunnya lama waktu tidur, maka peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian Senam Hamil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III.

B. Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil pada masa Trimester III dengan melakukan senam hamil.

B. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui karakteristik umur, paritas, pekerjaan, pola tidur sehari-hari.
- b) Mengetahui kualitas tidur ibu pada kehamilan Trimester III sebelum diberikan senam hamil.
- c) Mengetahui kualitas tidur ibu hamil pada masa Trimester III sesudah diberikan senam hamil.

C. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

a) Bagi Bidan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan bidan dalam memberikan asuhan sayang ibu dengan Pengaruh Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.

b) Bagi Institusi

Penambahan literatur sebagai bahan pustaka bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong khususnya Program Studi DIII Kebidanan tentang Pengaruh Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Mampu mengetahui Pengaruh Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

b. Bagi Klien

Sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H.A. (2006). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Health Books.
- Aliyah, J. (2016). *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa Makassar*. Skripsi. Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makasar.
- Aprilia, A. (2014). *Diary Ibu Hamil*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Asmadi. (2008). *Teknik prosedural keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Atika, A. F. (2013). *Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester Tiga*. Skripsi. Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ayuningtyas, N. (2019). *Olahraga dan Depresi pada Wanita Hamil*. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.
- DeLaune, S. C., & Ladner, P. K. (2011). *Fundamentals of Nursing: Standards and Practice* (4th ed.). New York: Delmar Cengage Learning.
- Dement, W., Kryger, M., & Roth, T. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine* (6th ed.). California: Elsevier.
- Dewi, V. N. L. (2014). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, dan Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Grace, *et al.* (2014). *Endogenous Cholinergic Input to the Pontine REM Sleep Generator Is Not Required for REM Sleep to Occur*. *Journal of Neuroscience*, 1.
- Farid, H. (2014). *Asuhan kehamilan berbasis bukti : paradigma baru dalam asuhan kebidanan* (1st ed.). Jakarta: Sagung Seto.
- Fauziah, S., S. (2012). *Buku ajar-Keperawatan maternitas: Kehamilan*. Jakarta: Kencana.
- Fernandez-Alfonson, A.M. & Trabalon-Pastor, M. (2012). *Factors related to insomnia and sleepiness in the late third trimester of pregnancy*. *Arch Gynecol*

Obstet, 55– 61.

Hafid, Rami, N. H. (2018). *Tidur buruk juga mengakibatkan tingginya risiko obesitas dan diabetes, ibu hamil yang kurang tidur dapat mengalami perubahan pengaturan glukosa dan kontrol nafsu makan*. Skripsi. Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Hani, U. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologi*. Jakarta: Salemba Medika.

Hegard, et al. (2010). *Experience of physical activity during pregnancy in Danish nulliparous women with a physically active life before pregnancy, A qualitative study*. BMC Pregnancy and Childbirth.

Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A. A. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah (2nd ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.

Hita-Contreras, F., et al. (2014). *Reliability and validity of the Spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patients with fibromyalgia*. *Heumatology International*, 34(7), 929–936.

Hollenbach, et al. (2013). *NonPharmacological Intervention for Sleep Quality and Insomnia During Pregnancy: A sistematic review*. *The Journal of The Canadian Chiropractic Association*, 57(3).

Husin, F. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.

Jamalzehi, A., Omeidi, K., Javadi, M., & Dashipour, A. (2017). *Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan*. *Der Pharmacia Lettre*, 9(2).

Kemenkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*.

Khasanah, K. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang*. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1).

Kızılırmak, A., Timur, S., & Kartal, B. (2012). *Insomnia in Pregnancy and Factors Related to Insomnia*. *Scientific World Journal*.

Kriebs J.M., & Gegor, R.L. (2013). *Buku saku asuhan kebidanan varney*. Jakarta: EGC.

Locana, R. (2013). *Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Normal Di Rumah Bersalin As Syifa' Ul Ummah Grobogan Tahun 2013*.

Jurnal Kesehatan Masyarakat.

- Majid, Y. (2014). *Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay*. Naskah Publikasi. Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Marmi. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka. Pelajar.
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas, Dan Terapi Musik* (1st ed.). Jakarta: Trans Info Media.
- Mirghaforvand, M., Alizadeh, M.S., Zarei, S., & Daryani, F. (2017). The Relationship Between Depression and Sleep Quality in Iranian Pregnant Women. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 5.
- Muhsinah., Yuniarrahan, E., & Sukmana, B.I. (2014). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Hamil dengan Perilaku Kesehatan gigi Dan Mulut Di Poli Kandungan RSUD Banjarbaru*. Dentino Jurnal Kedokteran Gig, 2(2).
- Nadia, I. (2009). *The Mom's Secret*. Yogyakarta: Pustaka Anggrek.
- National Sleep Foundation. (2007). *Hot Topics Sleeping the trimesters*. Diakses pada 1 Januari 2021, dari www.sleepfoundation.org/article/hot-topics/sleeping-the-trimesters-3rd-trimester.
- National Sleep Foundation. (2016). <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/whathappens-when-you-sleep>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan (Aplikasi dalam Praktik Keperawatan. Profesional)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktara, S. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Murotal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Jurnal Keperawatan Soedirman.
- Okun, M.L., Schetter, C.D., & Glynn, L. . (2011). *Poor Sleep Quality is Associated with Preterm Birth*. Sleep Research Society, 34(11).

- Parenting. (2015). *Bahaya Kurang Tidur Saat Hamil*. Diakses pada 13 Januari 2021, dari <https://www.msn.com/idid/kesehatan/pregnancyparenting/gangguan-tidur-selama-hamil-picu-kelahiranprematurnar-AAq2PFn?li=AafudgK>
- Pillitteri, A. (2010). *Maternal and Child Health Nursing: Care of the Childbearing and Childrearing Family* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott
- Purwaningsih, W., & Siti, F. (2014). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis. Gravidarum*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putra, S. R. (2011). *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas* (1st ed.). Yogyakarta: Penerbit Buku Biru.
- Putri, S. (2015). *Panduan Senam Hamil Praktis*. Yogyakarta: Platinum.
- Reichner, C. A. (2015). *Insomnia and sleep deficiency in pregnancy*. *Obstetric Medicine*, 8(4).
- Kemenkes, RI. (2013). *Buku saku pelayanan kesehatan Ibu di fasilitas kesehatan dasar dan rujukan: pedoman bagi tenaga kesehatan* (1st ed.). Jakarta: Kemenkes RI.
- Romauli, S. (2011). *Buku Ajaran Kebidanan Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saminem. (2013). *Seri Asuhan Kebidanan: Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC.
- Saryono ., & Pantiawati. (2010). *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)* (1st ed.). Yogyakarta: Nufia Medika.
- Segala, V. P. (2011). *Kualitas Tidur dan Faktor-faktor Gangguan Tidur Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor*. *Journal Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*.
- Shu-Ya Yang, et al. (2020). *Effects of Exercise on Sleep Quality in Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials*. *Asian Nursing Research*.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sulistiyawati, A. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Utami, A. P. (2015). *Hubungan frekwensi senam hamil dengan kualitas tidur pada*

ibu hamil. Skripsi. Program Studi Kebidanan, STIKES NU, Tuban.

Wahyuni., & Ni'mah, L. (2013). *Manfaat Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2).

Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Barupess.

Wangel, et al. (2011). *Emergency cesarean sections can be predicted by markers for stress, worry and sleep disturbances in first-time mothers*. Acta Obstet Gynecol Scand, 9, 238– 244.

Xianglong, et al. (2017). *Sleep Duration and Quality in Pregnant Women: A Cross-Sectional Survey in China*. Int Environ Res Public Health, 14(7).

Yulistiana, E. (2015). *Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2015*. Jurnal Kebidanan, 1(2).



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN
PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB TUGIRAH, A.Md.Keb
KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2021

	Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
a. Literatur review				X																												
b. Konsul proposal KTI					X	X	X	X	X																							
c. Uji Turnitin									X	X	X																					
d. Acc Turnitin												X																				
e. Ujian Proposal KTI													X																			
f. Revisi post ujian KTI																	X	X	X													
g. Acc proposal KTI																				X												
h. Uji etik																				X	X											
i. Penerapan																					X	X	X									
j. Konsultasi hasil																												X				
k. Ujian Hasil																																
l. Revisi post ujian hasil																																

Lampiran 2. Surat Keterangan Lulus Uji Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.477.6/II.3.AU/F/KEPK/VI/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama
Principal In Investigator

Nella Fany Destiana

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

" SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III "

'PREGNANCY EXERCISES TO INCREASE SLEEP
QUALITY IN PREGNANT MOTHERS TRIMESTER III'

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 25 Juni 2021 sampai dengan tanggal 25 September 2021.

This declaration of ethics applies during the period June 25, 2021 until September 25, 2021.

June 25, 2021
Professor and Chairperson.



DYAH PUJI ASTUTI, S.Si.M.P.H

Lampiran 3. Informed Consent

Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden

**SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (inisial) : *Ny. S*

Umur : *31*

Alamat : *wonosari 4/1*

No.Telepon/ HP : *0831 2853 3749*

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Nella mahasiswi Jurusan Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul "*Senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Tugirah Kebumen*"

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 27 Juni 2020

Saksi

(*Tunir*)

Responden

(*Suci*)

Peneliti

(Nella Fany Destiana)

Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden

**SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (inisial) : Ny. P
Umur : 27 tahun
Alamat : wondosari 4/3
No.Telepon/ HP : 0838 0853 5474

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Nella mahasiswi Jurusan Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul "*Senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Tugirah Kebumen*"

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 27 Juni 2020

Saksi

(.....Aim M.....)

Responden

(.....Puji.....)

Peneliti

(Nella Fany Destiana)

Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden

**SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (inisial) : Ny. N

Umur : 32 tahun

Alamat : wiroso 1/3

No.Telepon/ HP : 083866585213

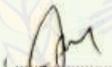
Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Nella mahasiswi Jurusan Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul "*Senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Tugirah Kebumen*"

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 27 Juni 2020

Saksi

Responden


(.....)
Adiriansyah P.


(.....)
N/A

Peneliti


(Nella Fany Destiana)

Lampiran 4. Kuesioner PSQI

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Komponen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subyektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Komponen 3: Lama tidur malam

Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Komponen 4: Efisiensi tidur

Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur = (# lama tidur / # lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur – pertanyaan nomer 4

lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

5. Komponen 5: Gangguan ketika tidur malam

Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Komponen 6: Menggunakan obat-obat tidur

Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

7. Komponen 7: Terganggunya aktifitas disiang hari

Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 3

Kecil = 2

Sedang = 1

Besar = 0

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Partisipan 1
Sebelum senam hamil

4. Lampiran Instrumen

KUESIONER KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Ny. P

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? 21.00 WIB
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 1 jam
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? 06.00 WIB
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? 7 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			✓	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari			✓	
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				✓
d.	Sulit bernafas dengan baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam hari	✓			
g.	Kepanasan di malam hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			

7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?		✓		

Cara Menghitung skor pra

Komponen 1 : 1

Komponen 2 : 2

Komponen 3 : 1

Komponen 4 : 1

Komponen 5 : 1

Komponen 6 : 0

Komponen 7 : $\frac{1}{7} +$

skor $\frac{7}{7}$

Sesudah senam hamil

4. Lampiran Instrumen

KUESIONER KUALITAS TIDUR *My-P*
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? *20.00 WIB*
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? *30 menit*
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? *05.00 WIB*
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? *8 jam*

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓		
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d.	Sulit bernafas dengan baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam hari	✓			
g.	Kepanasan di malam hari		✓		
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			

7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	✓			

Cara menghitung Skor PSC

Komponen 1 : 0

Komponen 2 : 1

Komponen 3 : 0

Komponen 4 : 0

Komponen 5 : 1

Komponen 6 : 0

Komponen 7 : 1

Skor $\frac{1}{3}$ +

Partisipan 2
Sebelum senam hamil

4. Lampiran Instrumen

KUESIONER KUALITAS TIDUR *My - N*
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? *20-00 WIB*
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? *1 jam*
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? *05-00 WIB*
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? *7 jam*

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			✓	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				✓
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi			✓	
d.	Sulit bernafas dengan baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam hari	✓			
g.	Kepanasan di malam hari			✓	
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			

7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		V		
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?			U	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?		U		

Tara Menghitung PSQI

Komponen 1 : 1

Komponen 2 : 2

Komponen 3 : 0

Komponen 4 : 1

Komponen 5 : 1

Komponen 6 : 0

Komponen 7 : 1

skor : $\frac{6}{6} +$

Sesudah senam hamil

4. Lampiran Instrumen

KUESIONER KUALITAS TIDUR *My. N*
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? *20-00 w 1B*
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? *10 menit*
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? *05-00 w 1B*
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? *8 jam*

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	✓			
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓		
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d.	Sulit bernafas dengan baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam hari	✓			
g.	Kepanasan di malam hari		✓		
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			

7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	✓			

Tara Menghitung skor psqi

Komponen 1 : 0

Komponen 2 : 0

Komponen 3 : 0

Komponen 4 : 0

Komponen 5 : 1

Komponen 6 : 0

Komponen 7 : 1

Skor $\frac{1}{2}$ +

Pertisipan 3
Sebelum senam hamil

4. Lampiran Instrumen

KUESIONER KUALITAS TIDUR *Ny-5*
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? *20.00 WIB*
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? *1 jam*
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? *05-00 WIB*
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? *7 jam*

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			✓	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				✓
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi			✓	
d.	Sulit bernafas dengan baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam hari	✓			
g.	Kepanasan di malam hari			✓	
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			

7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		U		
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?		✓		

Tara Menghitung skor p501

Komponen 1 : 1

Komponen 2 : 2

Komponen 3 : 0

Komponen 4 : 1

Komponen 5 : 1

Komponen 6 : 0

Komponen 7 : 1

Skor $\frac{6}{6}$

Sesudah senam hamil

4. Lampiran Instrumen

KUESIONER KUALITAS TIDUR *ny. 5*
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? *20-00 WIB*
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? *15 menit*
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? *05-00 JAB*
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? *8 jam*

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	✓			
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓		
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d.	Sulit bernafas dengan baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam hari	✓			
g.	Kepanasan di malam hari		✓		
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✗			
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			

7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		√		
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?			√	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	√			

Cara Menghitung Skor PSQI

Komponen 1 : 0

Komponen 2 : 0

Komponen 3 : 0

Komponen 4 : 0

Komponen 5 : 1

Komponen 6 : 0

Komponen 7 : 1

Skor $\frac{\quad}{2} +$

Lampiran 5. Standart Operasional Prosedur Senam Hamil

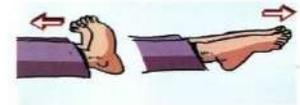
SENAM HAMIL	
Pengertian	Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala-gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak kaki, dll. 2. Mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran. 3. Mengurangi kecemasan.
Kontraindikasi	Senam hamil tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami sakit perut/kontraksi rahim, perdarahan, demam, mengeluarkan air ketuban, atau kondisi tubuh yang kurang sehat.
Syarat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap ibu hamil yang akan melakukan senam hamil dinyatakan dalam keadaan kehamilan yang normal/risiko rendah oleh dokter atau bidan. 2. Mengosongkan kandung kemih terlebih dahulu, menggunakan baju yang longgar.
Rincian prosedur	
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bantal 2. Matras/karpet/alas yang tidak licin dan sesuai ukuran badan 3. Pakaian yang longgar 4. Ruang tertutup yang nyaman, tenang, dan sirkulasi udara baik
Kegiatan	Gambar

a. Senam untuk kaki

1. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).
2. Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.
3. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar 1).
4. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar 2).



Gambar 1. Gerakan jari-jari kaki



Gambar 2. Gerakan mendorong ke depan

b. Senam duduk bersila

1. Duduk kedua tangan di atas lutut
2. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
3. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan (gambar 3)
4. Lakukanlah sebanyak 10 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari



Gambar 3. Senam duduk bersila

c. Cara tidur yang nyaman

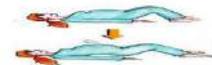
Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk (gambar 4)



Gambar 4. Senam ibu hamil berbaring miring

d. Senam untuk pinggang (posisi terlentang)

1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada disamping badan
2. Angkatlah pinggang secara perlahan (gambar 5)
3. Lakukanlah sebanyak 10 kali



Gambar 5. Senam posisi terlentang

Cara ini dilakukan jika bidan mengatakan tidak usah mengejan lagi:

1. Letakkanlah kedua tangan di atas dada
2. Bukalah mulut lebar-lebar bernapaslah pendek sambil mengatakan hah-hah-hah (gambar 11).



Gambar 11. Cara pernapasan saat melahirkan

i. Senam untuk memperlancar ASI

1. Lipat lengan ke depan dengan telapak tangan digenggam dan berada di depan dada, gerakkan siku ke atas dan ke bawah (gambar 12).
2. Lipat lengan ke atas hingga ujung jari tengah menyentuh bahu, dalam posisi dilipat lengan diputar dari belakang ke depan, sehingga siku-siku bersentuhan dan mengangkat payudara lalu bernapaslah dengan lega (gambar 13).
3. Lakukanlah sebanyak 2 kali.

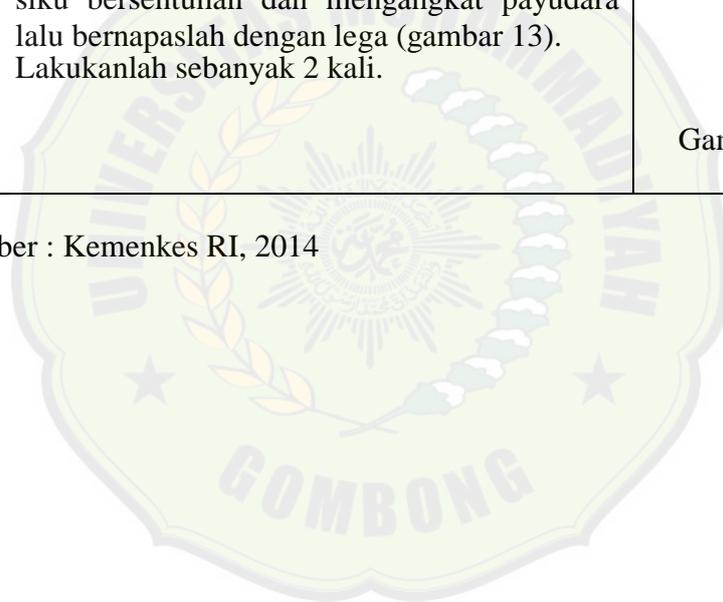


Gambar 12. Gerakkan siku ke atas dan ke bawah



Gambar 13. Mengangkat Payudara

Sumber : Kemenkes RI, 2014



LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Nella Fany Destiana

Nim : B1801449

Kelas : D3 Kebidanan

Judul : Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

No	Hari/Tanggal	Materi	Rekomendasi	Tanda Tangan
1	30/1/21	Judul	Revisi judul, cari jurnal yang sesuai, jurnal inter dan jurnal nasional	
2	6/2/21	JUDUL	Acc judul, lanjut BAB I	
3	19/2/21	BAB I	Revisi bab I, tambah jurnal internasional	
4	25/2/21	BAB I	ACC BAB I	
5	2/3/21	BAB II	Revisi BAB II, lanjut BAB II	
6	12/3/21	BAB II BAB III	Revisi BAB II, tambah teori kualitas telur	
7	31/3/21	BAB IV BAB III	Revisi BAB II kerangka teori, Revisi BAB III Ebra penelitian	
8	4/4/21	BAB IV BAB III	Revisi BAB II kerangka teori, tambah lampiran	
9	5/4/21	BAB II BAB IV	Revisi BAB II jawaban teori, dan kerangka teori	
10	6/4/21	BAB II BAB III	ACC BAB II dan III	

No	Hari/Tanggal	Materi	Rekomendasi	Tanda Tangan
11	1 ⁰ / ₄ 21	Kelas turunan	lolos turunan 25%	
12	24/ ₄ 21	sidang proposal	sidang proposal	
13	3/ ₅ 21	Revisi post sidang proposal	ACC post sidang proposal	
14	10/ ₆ 21	Pengajuan Etik	Pengajuan etik	
15	28/ ₆ 21	Etik Etik	lolos etik	
16	29/ ₆ 21/ ₉ / ₇	Penerapan	Penerapan	
17	25/ ₇ 21	BAB IV BAB V	Revisi BAB IV dan BAB V	
18	26/ ₇ 21	BAB IV BAB V	Revisi BAB IV dan BAB V, ditengrapi abstrak	
19	27/ ₇ 21	BAB IV BAB V	ACC BAB IV dan BAB V	
20	5/ ₈ 21	turunan	lolos turunan 13%	
21	6/ ₈ 21	f		