

SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III DI TPMB UMIL FAHMI KOTA PADANG TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan

Pendidikan Strata I Kebidanan



Oleh

Annisa Azhana
2315201106

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama lengkap : Annisa Azhana
Nim : 2315201106
Tempat/Tgl lahir : Padang, 13- 07- 1989
Tanggal masuk : September 2023
Program studi : Sarjana Kebidanan
Nama pembimbing akademik : Desi Sarli, M. Keb, Ph. D
Nama pembimbing I : Desi Sarli, M. Keb, Ph. D
Nama pembimbing II : Trya Mia Intani, M. Keb

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul **"Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2025"**.

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan usulan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Februari 2025



PERNYATAAN PERSETUJUAN

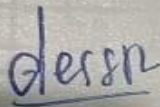
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Annisa Azhana
Nim : 2315201106
Program Studi : SI Kebidanan
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
TM III di TPMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2025

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Alifah Padang.

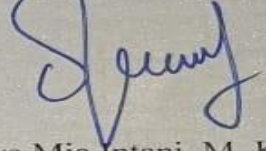
Padang, Februari 2025

Pembimbing I



Desi Sarli, M. Keb, Ph. D

Pembimbing II

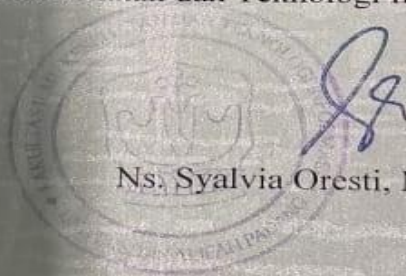


Trya Mia Intani, M. Keb

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, M. Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Annisa Azhana
Nim : 2315201106
Program Studi : SI Kebidanan
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di TPMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kebidanan Universitas Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Desi Sarli, M. Keb, Ph. D

Pembimbing II

Trya Mia Intani, M. Keb

Penguji I

Fatmi Nirmala Sari, M. Keb

Penguji II

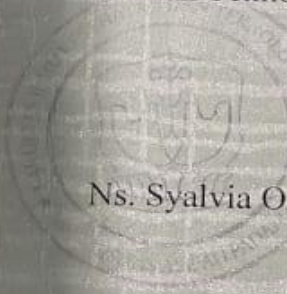
Bdn Lindawati, M. Biomed

(.....) *desni*
(.....) *Desi*
(.....) *Trya*
(.....) *Fatmi*
(.....) *Lindawati*

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang

 *[Signature]*
Ns. Syalvia Oresti, M. Kep, Ph.D

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Skripsi, Februari 2025**

Annisa Azhana

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di TPMB
Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024

xi + 61 Halaman, 8 Tabel, 14 Gambar, 13 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan, penyebab gangguan tidur pada ibu hamil antara lain perut terasa berat, sesak nafas, susah buang air besar dan nyeri punggung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di TPMB Umil Fahmi Kota Padang Tahun 2024.

Jenis penelitian *kuantitatif* menggunakan *design pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan September 2024 – Februari 2025 di TPMB Umil Fahmi Amd. Keb Populasi penelitian ini adalah ibu hamil TM III yang berkunjung dengan jumlah sampel 30 orang ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur ibu sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil yaitu dari 9.07 menjadi 6.70. Secara uji statistik *Wilcoxon* didapatkan *pvalue* 0.000 berarti ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di TPMB Umil Fahmi Kota Padang tahun 2024.

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di TPMB Umil Fahmi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan kepada petugas kesehatan untuk membantu ibu untuk istirahat teratur dan tidur berkualitas dengan mengajarkan ibu senam hamil salah satu bentuk asuhan sayang ibu pada saat kehamilan.

Daftar Bacaan : 24 (2015-2023)

Kata Kunci : Kehamilan TM III, Senam Hamil, Kualitas Tidur.

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**

Thesis, February 2025

Annisa Azhana

The Effect of Pregnancy Exercise on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at TPMB Umil Fahmi, Padang City, 2025

xi + 61 Pages, 8 Tables, 14 Figures, 13 Appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process that occurs in women as a result of the fertilization between male and female reproductive cells. Factors causing sleep disturbances in pregnant women include a heavy abdomen, shortness of breath, difficulty defecating, and back pain. This study aims to examine the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third-trimester pregnant women at TPMB Umil Fahmi, Padang City, in 2024.

This quantitative research uses a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted from September 2024 to February 2025 at TPMB Umil Fahmi Amd. Keb. The population of this study was third-trimester pregnant women who visited the clinic, with a sample of 30 pregnant women selected using purposive sampling technique. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test. The results showed that the average sleep quality of the women before and after performing pregnancy exercise improved, from 9.07 to 6.70. The statistical test using Wilcoxon produced a *p*-value of 0.000, indicating a significant effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third-trimester pregnant women at TPMB Umil Fahmi, Padang City, in 2024.

It can be concluded that pregnancy exercise has a positive effect on the sleep quality of third-trimester pregnant women at TPMB Umil Fahmi. Based on the findings of this study, it is recommended that health workers assist pregnant women in maintaining regular rest and high-quality sleep by teaching pregnancy exercises as part of comprehensive maternal care during pregnancy.

References: 24 (2015-2023)

Keywords: Third Trimester Pregnancy, Pregnancy Exercise, Sleep Quality.