PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI BPM NUR FADILAH KECAMATAN SUKORAMBI JEMBER

SKRIPSI

Oleh:
Riska Nur Jannah
NIM 21102042

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di BPM Nur Fadilah Kecamatan Sukorambi Jember* telah diuji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Riska Nur Jannah

NIM : 21102042

Hari, Tanggal : Selasa, 03 Juni 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,

Ns. Eky Madyaning Nastiti, S.Kep., M.Kep

NIDN. 720059104

Penguji II

Ns. Umi Sukowati, S.Kep., M.Kep., Sp. Mat

NIDN. 008894401019

Penguji III

Ns. Ainul Hidayati, S.Kep., M.KM

NIDN. 0431128105

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi

Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIK. 198912192013092038

Dipindai dengan CamScanner

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI BPM NUR FADILAH KECAMATAN SUKORAMBI JEMBER

Riska Nur Jannah[1], Ainul Hidayati[2]
[1] Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi
**Korespondensi Penulis*: riskanurjannah123@gmail.com

Received: **Accepted:** **Published:**

Abstrak

Latar Belakang: Wanita hamil mengalami perubahan hormonal dan fisiologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka seiring berjalannya kehamilan. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin, serta meningkatkan risiko persalinan prematur. Tidur merupakan hal yang penting untuk perkembangan pikiran dan tubuh. Senam hamil merupakan cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah membandingkan efek senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah melakukan senam hamil di BPM Nur Fadilah, Kecamatan Sukorambi, Jember. Metode: Desain pra-eksperimental dengan strategi pretest-posttest pada kelompok tunggal digunakan dalam penelitian kuantitatif ini. Populasi penelitian terdiri dari 30 wanita hamil pada trimester kedua dan ketiga. Sampel dipilih menggunakan metode sampling lengkap berdasarkan kriteria inklusi (wanita hamil pada trimester kedua dan ketiga yang bersedia melakukan senam hamil) dan kriteria eksklusi (wanita hamil yang sedang sakit). Setelah pengamatan, data dikumpulkan menggunakan alat Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil: Berdasarkan hasil pretest, sebagian besar ibu hamil mengalami kesulitan tidur (18 responden, atau 60%), namun hasil posttest menunjukkan bahwa hampir semua ibu hamil tidur dengan baik (23 responden, atau 76,7%). Hasil penelitian menunjukkan nilai P sebesar 0,001, di mana nilai <0,05 menunjukkan bahwa senam hamil memiliki dampak pada kualitas tidur wanita hamil di BPM Nur Fadilah, Kecamatan Sukorambi, Jember. Diskusi: Senam hamil berdampak pada peningkatan kualitas tidur karena gerakannya meliputi pernapasan, peregangan, dan relaksasi, yang semuanya membantu tubuh dan pikiran rileks dan tenang, sehingga menghasilkan tidur yang lebih baik.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kualitas tidur , Ibu Hamil