

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NY “L” KECAMATAN
SUMBERBARU KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI



**Oleh:
ALYA RANNYAH
NIM 23104113**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NY “L” KECAMATAN
SUMBERBARU KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana
Kebidanan Pada program studi kebidanan fakultas Ilmu kesehatan di
Universitas dr. Soebandi



**Oleh:
ALYA RANNYAH
NIM 23104113**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Ny "L" Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

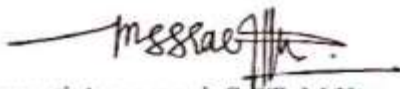
Nama : ALYA RANNYAH
NIM : 23104113
Hari, Tanggal : 17 Juli 2025
Program Studi : Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Dr. Soebandi

Ketua Penguji,



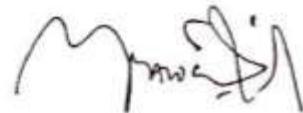
Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN.0719128902

Penguji II,



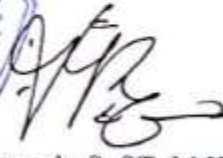
Ernawati Anggraeni, S.ST., M.Kes
NIDN. 0703038901

Penguji III,



Yuningsih, S.ST., M.Keb
NIDN. 0705068003

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S. ST., M.Keb.
NIDN.0719128902

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NY. “L” JEMBER

The Effect Of Pregnancy Exercises The Sleep Quality Of Pregnant Women The 3rd Trimester At PMN Ny. “L” Jember

Alya Rannyah^{1*}, Yuningsih^{2*}, Ernawati^{3*}

Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember,
Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember,

ABSTRAK

Latar belakang: Sekitar 78% ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur yang berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis, seperti kelelahan, kecemasan, depresi, hingga menurunnya daya tahan tubuh. Jika dibiarkan, gangguan ini dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, termasuk preeklamsia, kelahiran prematur, dan gangguan pertumbuhan janin akibat stres maternal. Intervensi non-farmakologis seperti senam hamil menjadi pilihan yang aman dan efektif karena mudah dilakukan serta mampu meningkatkan kualitas tidur. Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode: Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-post test design. Subjek penelitian adalah 24 ibu hamil trimester III di PMB Ny. “L” Jember yang dipilih melalui total sampling. Intervensi berupa senam hamil dilakukan sesuai prosedur, dan pengumpulan data kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil PSQI sebelum intervensi menunjukkan 70,8% responden memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 25,0%. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kesimpulan: Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Ny. “L” Jember.

Kata Kunci: Ibu hamil, Kualitas tidur, Senam hamil,

ABSTRACT

Background: Approximately 78% of third-trimester pregnant women experience sleep disturbances, which negatively affect their physical and psychological well-being, including increased fatigue, anxiety, depression, and reduced immune function. If left untreated, chronic sleep disturbances may lead to pregnancy complications such as preeclampsia, preterm labor, and fetal growth restriction due to elevated maternal stress. Non-pharmacological interventions such as prenatal exercise are considered safe, easy to perform, and effective in improving sleep quality. Objective: This study aimed to determine the effect of prenatal exercise on the sleep quality of third-trimester pregnant women. Methods: This research employed a pre-experimental design with a one-group pre-post test approach. The subjects were 24 third-trimester pregnant women at PMB Ny. “L” Jember, selected through total sampling. The intervention was prenatal exercise conducted according to standard procedures. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Before the intervention, 70.8% of respondents had poor sleep quality, which decreased to 25.0% after the intervention. Bivariate analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test yielded a $p\text{-value} of 0.000 (\leq \alpha = 0.05)$, indicating a significant difference in sleep quality before and after the intervention. Conclusion: Prenatal exercise has a significant effect on improving sleep quality among third-trimester pregnant women at PMB Ny. “L” Jember.

Keywords: Pregnant women, Sleep quality, Pregnancy exercise