

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS BURNEH
KECAMATAN BURNEH KABUPATEN BANGKALAN**



Oleh :

Riza Rizkia Muslim

NIM : 202508034

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO**

2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RIZA RIZKIA MUSLIM

NIM : 202508034

Prodi : S1 KEBIDANAN

Fakultas : FIKES

Judul : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS BURNEH KECAMATAN BURNEH
KABUPATEN BANGKALAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 22/09/2026



RIZA RIZKIA MUSLIM
202508034

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten
Bangkalan

Nama : Riza Rizkia Muslim

NIM : 202508034

Pada Tanggal : 26 Agustus 2026

Oleh :

Pembimbing I Ariu Dewi Yanti, S.ST., Bd., M.Kes ()
NIK : 162 601 104

Pembimbing 2 Lasiyati Yuswo Yani, S.ST., M.Keb ()
NIK: 162 601 089





Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

- <http://www.ubs-ppni.ac.id>
- info@ubs-ppni.ac.id

- 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
- Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : RIZA RIZKIA MUSLIM
NIM : 202508034
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Pada Tanggal : 26 Agustus 2026
Judul Skripsi : "PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS BURNEH KECAMATAN BURNEH KABUPATEN BANGKALAN"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Etik Khusniyati, SST., M.Keb. (.....)
Penguji 1 : Ariu Dewi Yanti, SST., Bd., M.Kes. (.....)
Penguji 2 : Lasiyati Yuswo Yani, SST., Bd., M.Keb. (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 2 September 2026

Ka. Prodi Ilmu Kebidanan

Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes.

NIK : 162.601.106

KATA PENGANTAR

Syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan”. Selesaiannya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep. Ns., M.Kes., selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
2. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns.,M.Kesselaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan . telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian.
3. Indra Yulianti, SST.,Bd M.Kes selaku Ka.Prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Ariu Dewi Yanti, S.ST., Bd., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis dan memberikan semangat dan dorongan untuk penulis untuk menyelesaikan Skripsi tepat waktu
5. Lasiyati Yuswo Yani, S.ST., M.Keb, selaku pembimbing 2 Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
6. Heni Purwati, S.ST., M.Keb, selaku penguji dalam Skripsi ini
7. Kepala UPT Puskesmas Burneh serta seluruh staf yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses penelitian
8. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk melakukan senam hamil
9. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Skripsi ini.

Mojokerto, 26 Agustus 2026

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kehamilan	8
2.1.1 Pengertian	8
2.1.2 Primigravida	9

2.1.3 Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil	10
2.1.4 Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil	13
2.1.5 Ketidaknyamanan Selama Kehamilan	15
2.1.6 Kebutuhan Ibu Hamil	19
2.2 Konsep Dasar Senam Hamil	21
2.2.1 Pengertian	21
2.2.2 Tujuan Senam Hamil	22
2.2.3 Manfaat Senam Hamil	24
2.2.4 Syarat Senam Hamil	26
2.2.5 Indikasi Senam Hamil	27
2.2.6 Kontra Indikasi Senam Hamil	27
2.2.7 Efek Senam Hamil	28
2.2.8 Efek Fisiologis	28
2.2.9 Efek Psikologis	28
2.2.10 Langkah-Langkah Senam Hamil	29
2.3 Konsep Dasar Kualitas Tidur	33
2.3.1 Definisi Kualitas Tidur	33
2.3.2 Tidur Pada Ibu Hamil	33
2.3.3 Aspek-Aspek Kualitas Tidur	34
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	35
2.3.5 Jenis-Jenis Tidur	37
2.3.6 Pengukuran Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality</i> (PSQI)	39
2.4 Hubungan Senam Hamil dan Kualitas Tidur	40
2.5 Penelitian Terdahulu	41

2.6 Kerangka Teori.....	44
2.7 Kerangka Konseptual	45
2.8 Hipotesis.....	45

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	46
3.2 Populasi, Sampel dan Sampling	47
3.2.1 Populasi	47
3.2.2 Sampel	47
3.2.3 Sampling	47
3.3 Indentifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	48
3.3.1 Identifikasi Variabel	48
3.3.2 Definisi Operasional	49
3.4 Pengumpulan Data	50
3.4.1 Instrumen penelitian	50
3.4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	51
3.5 Kerangka Kerja	52
3.6 Prosedur penelitian	53
3.7 Pengolahan Data	57
3.8 Analisis Data	58
3.9 Etika Penelitian	59

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	60
4.1.1 Data Umum	60
4.1.2 Data Khusus	61

4.2 Pembahasan	64
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian.....	76
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian.....	77
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	78
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	79
Lampiran 5	Kuesioner Karakteristik Responden.....	80
Lampiran 6	Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Hamil.....	81
Lampiran 7	Kuesioner Senam Hamil.....	84
Lampiran 8	Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI).....	88
Lampiran 9	Lembar Bimbingan Proposal.....	89
Lampiran 10	Lembar Revisi Ujian Proposal.....	93
Lampiran 11	Tabulasi Data Umum Responden.....	95
Lampiran 12	Formulir Uji Kemiripan (Similaritas).....	101
Lampiran 13	Lembar Bimbingan Skripsi	102
Lampiran 14	Lembar Revisi Ujian Skripsi	104
Lampiran 15	Dokumentasi	105

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aiti Cholifah. (2022). Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan, Kehamilan. In *Deepublish Publisher*.
- Akasa, M. H., Puteri, A. D., & Indrawati. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan pada Ibu Hamil yang Bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris. *Indonesian Journal of Multidiciplinary Expertise (IJME): Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(3), 2025.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG Committee Opinion No. 804. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000000377>
- Anwar, K. K., Saleh, K. S., Zulaikha, L. I., Resmi, D. C., Hutomo, C. S., & Purnama, Y. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. 1–126.
- Asiva Noor Rachmayani. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Awlachew, S., Desalew, A., Jibro, U., & Tura, A. K. (2025). Pregnant women's sleep quality and its associated factors among antenatal care attendants in Bahir Dar City, Northwest Ethiopia. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00288-9>
- Dawis, A. M., & Meylani, Y. (2023). *pengantar metodologi penelitian*. Get Press Indonesia.
- Dewi, K. C., & Widyastuti, D. E. (2024). *Efektifitas Acuyoga Terhadap Nyeri Kepala Pada Ibu Hamil Trimester I A*. 29.
- Elviyanti, D., Sulastri, M., & Saputri, M. T. (2024). Hubungan Kecemasan Dan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Tidur Ibu Hamil TM III Di Rs.Ummi Bengkulu Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan*, 1(1), 7–14. <https://doi.org/10.70963/jkmp.v1i1.30>
- Fadmiyanor, I., Hevrialni, R., & Amalia, F. (2020). Hubungan Pelayanan Bidan delima Terhadap Kepuasan Pasiem di Bidan Praktek Mandiri Kota Pekanbaru Isye Fadmiyanor 1 , Rully Hevrialni 1 , Fakhriza Amalia 2 1. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(November), 88–94. <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/227>
- Fatimah, S., Khairunisya, K., Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Hamil di Klinik Asy-Syifa Desa Ujanmas Kecamatan Ujanmas Kabupaten Muara Enim. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(5), 1347–1355. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5343>
- Fernando, F., & Pebrina, M. (2021). Pegabdian Masyarakat Edukasi Tentang Senam

- Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 138.
<https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1045>
- Fitria Maulida. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III dengan Kejadian Preeklampsia di Poli Kandungan RS. Mekar Sari Bekasi*. 5, 953–964.
- Fitriani. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. www.mahakarya.academy
- Hastuti, Z. H. (2021). *metode penelitian pendidikan*. Rajagrafindo Persada.
- Hayani, N. (2025). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Pmb Tri Rahayu Setyaningsih Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Ar-Rahman*, 1(1), 5–11. <https://doi.org/e-ISSN 3046-7500 | p-ISSN xxxx-xxxx>
- Kasih, N. C. (2021). *Pengaruh dukungan keluarga, regulasi emosi dan religiusitas terhadap kecemasan ibu hamil anak pertama (primigravida)*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kasmianti, dkk. (2023). *Asuhan Kehamilan*.
- Kepley, J.M., et al. (Updated 2024/2025). *Physiology, Maternal Changes*. StatPearls Publishing - National Institutes of Health (NIH).
- Kesehatan, J., & Mulawarman, M. (2021). *the Effect of Pregnant Exercises and Quality of Sleep for Pregnant Mothers At Upt Puskesmas Sooko, Mojokerto Regency Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Upt Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto*. 3(1), 9–18.
- Kurniawan, H. (2021). *pengantar praktis penyusunan instrumen penelitian*. Budi Utama.
- Lamonge, A. S., & Rakinung, N. E. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Perhitungan Manual dan SPSS*. Get Press Indonesia.
- Lidia Karmel Asa, Yunia Renny Andhikatis, & Hutari Puji Astuti. (2025). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Trimester Ketiga Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 45–51.
- Marbun, U., Irnawati, Dahniar, Asrina, A., Kadir, A., Jumriani, Partiw, N., Erniawati, Arini, & Yulita, E. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (Number July).
- Na'ifah, S. L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2413–2421.
- Pohan, R. A. (2021). Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan pertama. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 16(3), 620–623.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*. PT Nasya Expanding Management.
- Rosita. (2022). *Gambaran kualitas tidur ibu hamil setelah Melakukan Prenatal Gentle Yoga*. VI(2). <https://doi.org/P-ISSN: 2541-3120 E-ISSN: 2541-5085>

- Rosmainun. (2021). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Jurnal Education and Development*, 9(2), 400–404.
- Sa'adah, L. (2021). *Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Susanti, & Ulpawati. (2022). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*, 1(69), 5–24.
- Syaputra, dkk. (2020). *Ilmu Kebidanan (Teori, Aplikasi dan Isu*.
- Taherong, F., Ibrahim, A. S., & Suriani, Y. (2023). Kualitas Tidur dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ferawati Taherong. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(September), 558–561.
- Tariyati, N. L., Muawanah, S., & Purnomo, M. Z. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Panca Makmur. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 2(2), 51–63. <https://doi.org/10.63265/jkti.v2i2.48>
- Widjayanti, Y. (2020). Relationship between Fatigue, Milk Consumption Habits and Sleep Quality of Pregnant Women. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(1), 14–18.
- Wijayanti, R. (2021). Mother's knowledge and husband's support to the adaptation of psychological changes primigravida trimester I. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 2(1), 6–14.
- Yulizawati. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*.
- Yulizawati, Aldina, I. A., Lusiana, S. El, & Feni, A. (2022). Buku Asuhan Kelahiran. In *Indomedika Pustaka*.
- Yulizawati, S. . M. K. dkk, Iryani Detty M. Kes M.Pd Ked AIF, Lusiana Elsinta Bustami SST., M. K., Aldina Ayunda Insani S. Keb Bd., M. K., & Feni Andriani S. Keb., M. K. (2022). Asuhan Kehamilan Kebidanan. In *Yulizawati, SST., M. Keb dkk* (Vol. 01).