

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SANGURARA
KOTA PALU SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI



**ASRIANTI
201401045**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

ABSTRAK

ASRIANTI. Pengaruh Senam hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Puskesmas Sangurara Palu. Dibimbing oleh HASNIDAR dan HADIJAH BANDO.

Kualitas tidur yang kurang pada ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan pada ibu serta janin yang ada dalam kandungan. Hal tersebut terjadi karena perubahan yang dialami ibu hamil. Kehamilan adalah suatu proses alami yang akan membuat perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan emosional, memerlukan adaptasi terhadap proses kehamilan yang terjadi. Senam hamil (prenatal) merupakan terapi latihan berupa aktivitas atau gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan diri, baik persiapan fisik maupun psikologis untuk menjaga keadaan ibu dan bayi tetap sehat (Widianti, 2010). Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2016 jumlah wanita hamil di Indonesia 85,35 jiwa dan profil kesehatan Sulawesi tengah tahun 2016 jumlah wanita hamil di provinsi Sulawesi Tengah 75,42 jiwa dan data yang di peroleh dari puskesmas sangurara kota palu di tahun 2017 jumlah ibu hamil sebanyak 996 jiwa. Tujuan ini untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Sangurara Palu. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan bentuk Pra-eksperimental dengan design *one group pre test* dan *post test*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 28 responden dengan tehnik pengambilan data *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dimana hasil penelitian didapatkan nilai $0.000 \leq 0.05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Saran diharapkan kepada staf kesehatan Puskesmas Sangurara kota Palu dalam pelayanan prenatalcare program senam hamil. Mengingat manfaat senam hamil sangat penting bagi ibu hamil.

Kata kunci : senam hamil, kualitas tidur

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SANGURARA
KOTA PALU SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**ASRIANTI
201401045**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN JUDUL	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tinjauan Teori	5
2.2 Kerangka Teori	33
2.3 Kerangka Konsep	34
2.4 Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.4 Variabel Penelitian	37
3.5 Definisi Operasional	37
3.6 Instrumen Penelitian	38
3.7 Tehnik Pengumpulan Data	38
3.8 Analisa Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.2 Hasil	40
4.3 Pembahasan	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi frekuensi umur di puskesmas sangurara palu.	40
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi usia kehamilan Di puskesmas sangurara palu	40
Tabel 4.3	Distribusi satatus pendidikan di puskesmas sangurara palu	41
Tabel 4.4	Distribusi kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil Di puskesmas sangurara palu	41
Tabel 4.5	Distribusi kualitas tidur sesudah dilakukan senam hamil Di puskesmas sangurara palu	42
Tabel 4.6	Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil Di puskesmas sangurara palu	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	33
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Kuesioner
- Lampiran 3 SOP senam hamil (Standar Oprasional senam hamil)
- Lampiran 4 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5 Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Hasil Output SPSS (Hasil Uji *Wilcoxon*)
- Lampiran 11 Riwayat Hidup
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur yang kurang pada ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan pada ibu serta janin yang ada dalam kandungan. Hal tersebut terjadi karena perubahan yang dialami ibu hamil. Dengan bertambahnya usia kehamilan keluhan yang disebabkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan keluhan pada ibu hamil (Vankatashihah, 2009).

Menurut Field T (2007), kualitas dan kuantitas tidur yang buruk akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk menangkal penyakit akan berkurang. Hal ini memperbesar risiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lain pada bayi dan ibu. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olahraga, mengkonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (*sleeping education*) dan latihan relaksasi (Hegard, 2010). Olahraga yang diperuntukkan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Olahraga ini bisa bersifat individual seperti jalan-jalan pagi hari atau olahraga yang bersifat kelompok seperti senam hamil. Jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil (Roosytasari, 2009).

Kehamilan adalah suatu proses alami yang akan membuat perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan emosional, memerlukan adaptasi terhadap proses kehamilan yang terjadi. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester

kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Sarwono, 2013). Selama kehamilan kebanyakan wanita mengalami perubahan fisik dan emosional. Perubahan fisik dan emosional, memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi (Mansur, 2009). Kehamilan adalah masa terjadinya perubahan besar secara fisik dan emosional. Hal ini dikarenakan banyaknya perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan mempengaruhi terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur karena kesulitan untuk menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormon dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit memulai maupun mempertahankan tidur.

Keluhan - keluhan yang muncul pada ibu hamil trimester ke III diantaranya nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemoroid, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri pelvis dan lain - lain. Salah satu keluhan yang sering muncul yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil, khususnya pada trimester III lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang banyak buang air kecil, dan spontan bangun dari tidur (Komalasari, 2014). Pengelolaan asuhan keperawatan keluarga dengan ibu hamil melalui senam hamil diharapkan dapat meningkatkan sirkulasi dan kebugaran kardiovaskuler, meningkatkan kesadaran dan kendali pernafasan, meningkatkan kesadaran postur tubuh, menguatkan kelompok otot khusus, meningkatkan ketahanan stamina, mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stress dan kecemasan, dan meningkatkan interaksi sosial (Brayshaw, 2008).

Menurut WHO setiap hari sekitar 800 wanita di dunia meninggal akibat komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Menurut WHO 99% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara berkembang. Angka prevalensi kematian ibu cenderung lebih tinggi pada perempuan yang tinggal di daerah pedesaan. Tingginya angka kematian ibu pada dasarnya dapat ditekan dengan

penatalaksanaan maternal yang baik selama kehamilan dan persalinan (WHO, 2014).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2016 jumlah wanita hamil di Indonesia 85,35 jiwa dan profil kesehatan Sulawesi tengah tahun 2016 jumlah wanita hamil di provinsi sulawesi Tengah 75,42 jiwa. Berdasarkan profil kesehatan kota palu jumlah ibu hamil dari tahun 2012 sampai tahun 2013 mengalami peningkatan dari 7485% sampai 7935%, sedangkan di tahun 2014 sampai 2015 mengalami penurunan dari 7926% sampai 7398% dan pada tahun 2016 mengalami peningkatan kembali sebanyak 7569%.

Berdasarkan data yang di peroleh dari puskesmas sangurara kota palu, jumlah ibu hamil yang terdaftar pada tahun 2015 yang memiliki 5 kelurahan sejumlah 998 orang ibu hamil, sedangkan pada tahun 2016 jumlah ibu hamil sebanyak 1020 orang ibu hamil, dan jumlah ibu hamil di tahun 2017 sejumlah 996 ibu hamil. dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari tahun 2015 sampai 2016 mengalami peningkatan sedangkan di 2017 mengalami penurunan (puskesmas sangurara palu 2018). Berdasarkan informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan puskesmas sangurara palu bahwa di puskesmas sangurara mengadakan kelas hamil dimana ada kegitannya seperti senam hamil.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Sangurara palu tahun 2016 dan 2017 diketahui pelaksanaan senam hamil tidak dilakukan hanya memberikan saran kepada ibu hamil yang mengeluh susah tidur dan menyarankan untuk ke Rumah sakit. Dan juga dilakukan wawancara kepada beberapa ibu hamil yang mengeluh susah tidur, Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Sangurara Palu.

Berdasarkan latar belakang diatas, yang mendasari penulis untuk melakukan penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Sangurara palu.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah ini adalah “ Apakah ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil Di wilayah kerja Puskesmas Sangurara Palu.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Teranalisis Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil Di Puskesmas Sangurara Palu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Teridentifikasi kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Sangurara Palu
2. Teranalisis pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil

Di Puskesmas Sangurara Palu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Puskesmas Sangurara Palu

Diharapkan dapat menjadi masukan bagi instansi puskesmas guna meningkatkan pelayanan, kualitas dan melakukan senam hamil yang dapat meningkatkan sirkulasi dan kebugaran kardiovaskuler, meningkatkan kesadaran dan kendali pernafasan, meningkatkan kesadaran postur tubuh, menguatkan kelompok otot khusus, meningkatkan ketahanan stamina, mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stress dan kecemasan, dan meningkatkan interaksi sosial terhadap ibu hamil Di wilayah kerja Puskesmas Sangurara Palu.

1.4.2 STIKES Widya Nusantara Palu

Diharapkan dapat menjadi bahan bacaan bagi pembacanya guna menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, dan dapat di terapkan didalam kehidupan.

1.4.3 Ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan masyarakat untuk dapat lebih memperluas ilmu pengetahuan khususnya pengetahuan mengenai senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief Nurhaeni. 2008. *Panduan Lengkap Kehamilan Dan Kelahiran Sehat*. Jogjakarta: AR Group
- Bobak I, Lowdermilk D, Jensen, M. 2005. *Buku aja keperawatan maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC
- Fauziah, S & Sutejo, 2012. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta; kencana.
- Fiel T., Diego M., Reif M. H., Figueireda B., Schan B. S., and Khunc. 2006 *Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns, Infant Behavior and Development*, 30 (2007) : 127 – 13
- Guyton AC, Hall JE. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hanifa, W. 2005. *Ilmu Kebidanan Edisi 3*. Jakarta : yayasan bina pustaka sarwono prawirohardjo.
- Hegard, Hanne K. 2010. *Experience of Physical in Danish Nulliparous Women With A Physically Active Life Before Pregnancy, A Qualitative Study*. BMC Pregnancy and Childbirth, 10(33).
- Hidayat AA. 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indiarti MT. 2008. *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing
- Indivara. 2009. *Panduan senam hamil*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Khasanah, K. 2012. *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang*. Jurnal Nursing Studies.
- Komalasari, Kokom. (2014). *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung : Refika Aditama
- Kushartanti, 2004. *Senam Hamil Menyamankan Kehamilan Mempermudah Persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka
- Larasati, Inka Putri. 2009. *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*. Surabaya

- Manuaba IBG. 2010. *Panduan Diskusi Obstetri dan Ginekologi untuk Mahasiswa Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Potter & Perry. 2006. *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Roosytasari. (2009). *Senam Hamil dan Kualitas Tidur*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sarwono. (2013). *Buku Ajar Panduan Kehamilan*. Jakarta : ECG
- Tarwoto & Wartonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Vankatashihah. (2009). *Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan dan KB*. Jakarta : ECG
- Wahyuni & Layinatun Ni'mah. (2013). *Manfaat Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 128 – 134.
- Wavy. 2008. *The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality And Academic Performance Among University*.
- Widianti, A. T & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yulaikhah Lily. 2008. *Kehamilan*. Jakarta: EGC.