

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUANTITAS
TIDUR IBU HAMIL PADA TRIMESTER KETIGA**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA SAINS TERAPAN FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

LAYINATUN NI'MAH

J110070087

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI

Jl. A. Yani Pabelan Kartasura Tromol Pos I Surakarta 57102 Telp. (0271) 717417 ext 140-141 Fax. 715448

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

JUDUL:

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL
PADA TRIMESTER KETIGA**

Diajukan oleh :

Layinatun Ni'mah

J110070087

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Hari : Sabtu

Tanggal: 14 Mei 2011

Pembimbing I

(Wahyuni, SST.Ft, SKM, M.Kes)

Pembimbing II

(Dwi Rosella K, SST.Ft, M.Fis)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL PADA TRIMESTER KETIGA”** telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui di depan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains terapan fisioterapi di program studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, Mei 2011

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

1. Umi Budi Rahayu, SST.Ft, S.Pd, M.Kes
2. Wahyuni, SST.Ft, SKM, M.Kes
3. Dwi Rosella K, SST.Ft, M.Fis

Tanda Tangan



The image shows three horizontal lines, each with a handwritten signature above it. The signatures are in black ink and appear to be 'Nisa', 'Wahyuni', and 'Dwi Rosella K'.

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



(Arif Widodo, A.Kep, M.Kes)

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang di publikasikan atau di tulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi di Universitas lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila skripsi ini merupakan jiplakan dan atau penelitian karya penelitian orang lain, maka saya siap menerima sanksi baik secara akademis ataupun hukum.

Surakarta, Mei 2011

Layinatun Ni'mah

ABSTRAK

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL PADA TRIMESTER KETIGA. Layinatun Ni'mah. J110070087 : Mahasiswa Progam Studi Diploma IV Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

(Terdiri dari 64 Halaman, VI Bab, XXII Gambar, X Tabel)

(Dibimbing oleh : Wahyuni, SST.Ft, SKM, M.Kes dan Dwi Rosella K, SST.Ft, M.Fis).

Masa kehamilan menimbulkan berbagai macam perubahan pada ibu hamil. Salah satu dampak dari perubahan tersebut yaitu terjadinya gangguan tidur pada ibu hamil pada trimester ketiga, dimana gangguan tidur tersebut mengakibatkan kuantitas tidur ibu hamil menurun. Hal ini terjadi karena pada trimester ketiga ibu hamil merasa lebih khawatir menjelang menghadapi persalinan dan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung bawah meningkat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Hamil terhadap kuantitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga.

Tempat penelitian dilaksanakan di RS PKU Muhammadiyah Surakarta dan di Klinik Bersalin Annur Karanganyar selama 4 minggu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan quasi eksperimen dan desain penelitian *pre and post test with control design*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 22 sampel, terdiri dari 9 responden perlakuan dan 13 responden sebagai kontrol.

Data yang diperoleh berdistribusi tidak normal, uji statistik menggunakan *wilcoxon test* di dapatkan hasil 0,083, berarti tidak ada pengaruh kuantitas tidur ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil. Sedangkan pada kelompok perlakuan didapatkan hasil 0,004, berarti ada pengaruh senam hamil terhadap kuantitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga. Besarnya pengaruh sebesar 36,4%. Berdasarkan uji *mann whitney* didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan kuantitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga antara kelompok kontrol (tidak senam) dengan kelompok perlakuan (senam hamil) $p=0,000$. Dengan demikian senam hamil efektif dilakukan untuk meningkatkan kuantitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga.

Kata kunci: Senam hamil, kuantitas tidur, trimester ketiga

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF PREGNANT GYMNASTIC TO AMOUNT SLEEP THE PREGNANT MOTHER AT THIRD TRIMESTER. Layinatun Ni'mah. J110070087: Student of Progam Study at Diploma IV Physiotherapy, Muhammadiyah University of Surakarta.

(Consist of: 64 Pages: VI Chapters, XXII Draws, X Tables)

(Guided by: Wahyuni, SST.FT, SKM, M.Kes and Dwi Rosella K, SST.FT, M.Fis)

A period of pregnancy generate assorted of change for pregnant mother. One of the impact from the change that is the happening of trouble sleep at pregnant mother at third trimester, where the sleep trouble result the amount sleep the downhill pregnant mother. This matter is happened because at third trimester pregnant mother feel more worry before facing copy and uncomfortable physical like pain in bone back of under mounting.

This research aim to know the influence Pregnant Gymnastic to amount sleep the pregnant mother at third trimester.

Research place executed in RS PKU Muhammadiyah of Surakarta and the Clinic Annur Karanganyar during four weeks. This research use the method eksperiment with the approach of quasi eksperiment and desain of research of pre and post test the with control design. The sample of this research are 22 samples, consisted of 9 treatment responders and 13 responders as control.

Data obtained is not normal distribution, statistical test use the wilcoxon test and getting result 0,083, the meaning of this result is there no amount influence sleep the pregnancy mother which do not follow the pregnant gymnastic. While the treatment group got by result 0,004, is meaning there is pregnant gymnastic influence to amount sleep the pregnant mother at third trimester. Level of influence of equal to 36,4%. Pursuant to test of mann whitney got by result that there are amount difference sleep the pregnant mother at third trimester among control group with the treatment group $p = 0,000$. Thereby done effective pregnant gymnastic to increase amount sleep the pregnant mother at third trimester.

Keyword: Pregnant Gymnastic, the amount sleep, third trimester

MOTTO

“Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”.

(QS. Al Mujadilah: 11)

“Setiap tangisan akan berujung dengan senyuman, setiap rasa takut akan berakhir dengan rasa aman, dan setiap kegelisahan akan sirna oleh kedamaian”.

(Dr. ‘Aidh al-Qarni)

“Kunci kesuksesan ada pada diri kita, dan do’a dapat merubah segalanya”.

(Habiburrohman)

PERSEMBAHAN

Teruntuk Bpk. Muslih dan Ibu Nur Hayati (Bapak dan ibuku tercinta). Untuk setiap do'a yang Bapak dan Ibu lantunkan untukku, untuk kasih sayang dan motivasi yang selalu Bapak dan Ibu curahkan kepadaku sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa Bapak dan Ibu aku bukan siapa-siapa.

Suamiku tercinta (Muhammad Haris S. Pd) untuk kesabaran mas yang tiada tara, bersedia menungguku dengan cinta selama 3 tahun lebih untuk menyelesaikan studi ini. Cinta, kesabaran, motivasi dan do'a darimu adalah kekuatanku untuk menyelesaikan skripsi ini.

Adik-adikku tersayang : hasan, ifa, romi, alim and dyah untuk semua perhatian, kasih sayang dan do'anya.

My best friends (Iis ismiati & Nopi Utami) untuk perhatian, pengertian, motivasi dan persahabatan ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah segala puji bagi ALLAH S.W.T atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL PADA TRIMESTER KETIGA”**.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Bantuan dan dorongan berbagai pihak mengacu semangat dan keinginan penulis untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Karena itu dengan segenap cinta dan ketulusan hati. Penulis mengucapkan rasa terimakasih yang mendalam kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A Kep, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Umi Budi Rahayu, SST.Ft, S.Pd, M.Kes, selaku Ka Progdil Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku penguji yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
3. Ibu Wahyuni, SST.Ft, SKM, M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberi pengarahan dan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dwi Rosella Komalasari, SST.Ft, M.Fis, selaku pembimbing II yang telah memberi pengarahan dan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

5. Bapak Agus Widodo, SST.Ft, M.Fis, selaku pembimbing akademik yang telah banyak membantu selama penulis menempuh studi.
6. Semua dosen di Pogdi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Kepada Direktur dan jajaran RS PKU Muhammadiyah Surakarta, Pak Triyono, Pak Taufik, Mbak Sani dan Mbak Dewi atas segala bantuannya.
8. Kepada Ibu Bidan Surti, selaku Kepala Bidan di Klinik Bersalin Annur Karanganyar, Mbak Tri, Mbak Risma, Mbak Ayu, dan Mbak beti atas segala bantuannya.
9. Kepada semua peserta senam hamil Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta dan ibu-ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Bersalin Annur Karanganyar atas kerjasama yang baik selama penelitian.
10. Kepada kedua orang tuaku yang tak henti-hentinya memberikan do'a, kasih sayang dan dukungan untuk kesuksesanku. Terimakasih untuk semua yang telah bapak dan ibu berikan untukku. Bagiku bapak dan Ibu adalah orang tua terhebat di dunia ini.
11. Kepada suamiku, terimakasih atas semua cinta, kesabaran, do'a serta motivasi yang selalu mas curahkan untukku. Kau anugerah terindah yang ku miliki.
12. Kepada Mbah ku yang di Riau dan di Pati, adik-adikku semua. Terimakasih atas kasih sayang dan do'anya
13. Kepada Iis Ismiati, sahabat setiaku. Terimakasih selama ini telah membantuku, menemaniku ngelembur dalam menyelesaikan skripsi ini, menjadi sahabat yang benar-benar mengerti aku.

14. Kepada Nopek, terimakasih atas bantuan dan dukungan serta pengertiannya, dan Mbak Titik, terimakasih telah menemani dan membantuku dalam melakukan penelitian untuk skripsi ini.
15. Kepada Mawaddah, Mas Bemi, dan Neni Terimakasih telah menjadi sahabat yang baik selama praktek komprehensif.
16. Teman-teman kelompok 3 Fisioterapi angkatan 2007, terimakasih atas kenangan terindah selama menempuh studi.
17. Teman-teman seperjuangan Fisioterapi angkatan 2007, terimakasih atas kekompakannya dan semua kenangan yang tak terlupakan selama menempuh studi.
18. Semua pihak yang turut membantu penyelesaian penelitian ini, baik secara moril dan materil.

Jazakumullahu khairan katsiron.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Mei 2011

Layinatun Ni'mah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
GAMBAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Kehamilan	7
2. Konsep tidur	13
3. Senam hamil.....	18
4. Hubungan senam hamil dengan kuantitas tidur	32
B. Kerangka Berpikir.....	35
C. Kerangka Konsep.....	36

D. Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Metode Penelitian.....	38
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	39
D. Variabel Penelitian	41
E. Definisi Konseptual.....	42
F. Definisi Operasional.....	42
G. Jalannya Penelitian.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Karakteristik Responden	46
B. Analisis Data	50
BAB V PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Responden	53
B. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Pada Trimester Ketiga.....	56
C. Keterbatasan Penelitian	59
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	60
B. Implikasi.....	60
C. Saran-saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
DAFTAR GAMBAR 2:1. Gerakan pemanasan 1	23
DAFTAR GAMBAR 2:2. Gerakan pemanasan 2.....	23
DAFTAR GAMBAR 2:3. Gerakan pemanasan 3.....	24
DAFTAR GAMBAR 2:4. Gerakan pemanasan 4	24
DAFTAR GAMBAR 2:5. Gerakan pemanasan 5.....	24
DAFTAR GAMBAR 2:6. Gerakan pemanasan 6	25
DAFTAR GAMBAR 2:7. Gerakan pemanasan 7	25
DAFTAR GAMBAR 2:8. Gerakan inti 1	26
DAFTAR GAMBAR 2:9. Gerakan inti 2	26
DAFTAR GAMBAR 2:10. Gerakan inti 3	26
DAFTAR GAMBAR 2:11. Gerakan inti 4	27
DAFTAR GAMBAR 2:12. Gerakan inti 5	27
DAFTAR GAMBAR 2:13. Gerakan inti 6.....	27
DAFTAR GAMBAR 2:14. Gerakan inti 7	28
DAFTAR GAMBAR 2:15. Gerakan inti 8	28
DAFTAR GAMBAR 2:16. Gerakan inti 9	28
DAFTAR GAMBAR 2:17. Gerakan inti 10	29
DAFTAR GAMBAR 2:18. Latihan pernafasan perut	30
DAFTAR GAMBAR 2:19. Latihan pernafasan iga	30
DAFTAR GAMBAR 2:20. Latihan pernafasan dada	31
DAFTAR GAMBAR 2:21. Latihan pendinginan	32
DAFTAR GAMBAR 2:22. Gambar skema kerangka berpikir	35
DAFTAR GAMBAR 2:23. Gambar skema kerangka konsep	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
DAFTAR TABEL 4:1. Karakteristik umur responden	46
DAFTAR TABEL 4:2. Karakteristik pendidikan responden	47
DAFTAR TABEL 4:3. Karakteristik pekerjaan responden	47
DAFTAR TABEL 4:4. Karakteristik paritas responden	48
DAFTAR TABEL 4:5. Karakteristik pekerjaan suami responden	48
DAFTAR TABEL 4:6. Kuantitas tidur kelompok kontrol	49
DAFTAR TABEL 4:7. Kuantitas tidur kelompok perlakuan	50
DAFTAR TABEL 4:8. Hasil uji normalitas data	51
DAFTAR TABEL 4:9. Uji pengaruh	51
DAFTAR TABEL 4:10. Uji beda	52

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	DAFTAR RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN II	SURAT KETERANGAN PENELITIAN
LAMPIRAN III	INFORMED CONSENT DAN QUESTIONER
LAMPIRAN IV	HASIL PENELITIAN
LAMPIRAN V	ANALISA STATISTIK
LAMPIRAN VI	DOKUMENTASI
LAMPIRAN VII	BIMBINGAN SKRIPSI