

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

**SKRIPSI, JULI 2026
ANDINI PUTRI WARMAN**

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DAN RELAKSASI TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI
BIDAN PEKANBARU**

xv ± 49 Halaman + 3 Tabel + 3 Bagan + 15 Lampiran

ABSTRAK

Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil akibat perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini dilakukan untuk Mengetahui efektivitas senam hamil, relaksasi, dan kombinasi senam dan relaksasi terhadap kualitas tidur ibu hamil. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain kuasi-ekperimen. Dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Siti Julaeha Kota Pekanbaru terhadap 30 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Responden dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok senam hamil, kelompok relaksasi, dan kelompok kombinasi senam hamil serta relaksasi. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan dengan uji Kruskal–Wallis dan uji pairwise comparisons menggunakan koreksi Bonferroni pada taraf signifikansi 95%. Rata-rata peningkatan kualitas tidur pada kelompok senam hamil sebesar 3,70 (SD 0,675), kelompok relaksasi sebesar 4,20 (SD 0,919), dan kelompok kombinasi sebesar 4,50 (SD 0,527). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan peningkatan kualitas tidur yang bermakna antar kelompok senam hamil, relaksasi dan kelompok kombinasi senam hamil dan relaksasi ($p = 0,042$). Kombinasi senam hamil dan relaksasi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil ($p = 0,044$). Kombinasi senam hamil dan relaksasi dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu hamil, kualitas tidur, senam hamil, relaksasi
Daftar Bacaan : 44 Referensi (2015-2025)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
RIAU MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC
APPLIED BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

THESIS, JULY 2026

ANDINI PUTRI WARMAN

**THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL EXERCISE AND RELAXATION
ON THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN AT INDEPENDENT
MIDWIFERY PRACTICES IN PEKANBARU**

xv + 49 Pages + 3 Tables + 3 Charts + 15 Lampirans

ABSTRACT

Sleep quality disturbances are a common complaint among pregnant women due to physiological and psychological changes during pregnancy. If left unmanaged, this condition can affect the health of both the mother and the fetus. This study aimed to determine the effectiveness of prenatal exercise, relaxation techniques, and a combination of both on the sleep quality of pregnant women. This quantitative study employed a quasi-experimental design and was conducted at the Independent Midwifery Practice of Siti Julacha in Pekanbaru City, involving 30 pregnant women selected via purposive sampling. Respondents were divided into three groups: a prenatal exercise group, a relaxation group, and a combination group (prenatal exercise and relaxation). Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was performed using the Kruskal-Wallis test and pairwise comparisons with Bonferroni correction at a 95% significance level. The mean improvement in sleep quality was 3.70 (SD 0.675) for the prenatal exercise group, 4.20 (SD 0.919) for the relaxation group, and 4.50 (SD 0.527) for the combination group. Statistical results indicated a significant difference in sleep quality improvement among the three groups ($p = 0.042$). The combination of prenatal exercise and relaxation proved to be more effective in improving sleep quality (Adj. Sig. = 0.044). This combination approach can serve as a non-pharmacological alternative to help improve sleep quality in pregnant women.

Keywords : Pregnant women, sleep quality, prenatal exercise, relaxation

References : 44 References (2015-2025)