

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

SKRIPSI



ANDINI PUTRI WARMAN

NIM : P032515301R117

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
PEKANBARU
TAHUN 2026**

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

SKRIPSI

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program
Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau



ANDINI PUTRI WARMAN

NIM : P032515301R117

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
PEKANBARU
TAHUN 2026**

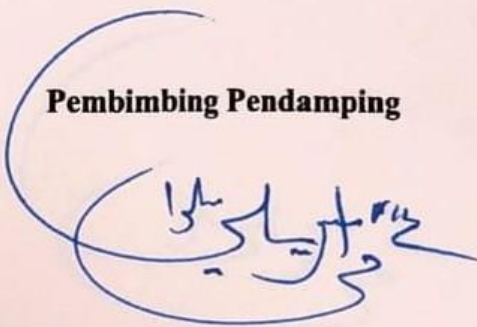
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas Senam Hamil dan Relaksasi Terhadap Kualitas
Tidur Ibu Hamil Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Pekanbaru
Nama : Andini Putri Warman
Nomor Induk Mahasiswa : P032515301R117
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Tanggal Ujian : 09 Juli 2026

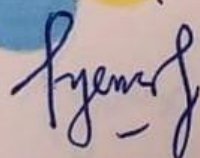
Pembimbing Utama


Lailiyana, SKM., M.K.M.
NIP. 197207111992012001

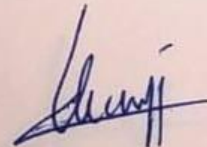
Pembimbing Pendamping


Bdn. Elly Susilawati, S.ST., M.Keb.
NIP. 198401052008122002

Ketua Penguji


Bdn. Fatiyani Alvensi, S.ST., M.Kes.
NIP. 198001212008012010

Anggota Penguji


Dewi Septiana, M.H.
NIP. 199109052022032001

Direktur


Bdn. Rully Hevriani, S.ST., M.Keb., M.H.
NIP. 198108202002122001

Ketua Jurusan Kebidanan


Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb.
NIP. 198001232002122001

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam Naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila ternyata di dalam Naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur unsur PLAGIAT, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (S.Tr. Keb) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

(UUD No 20 Tahun 2013, Pasal 25 Ayat 2 dan Pasal 70).

Pekanbaru, Juli 2026

Mahasiswa



Andini Putri Warman

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Andini Putri Warman
NIM : P032515301R117
Tempat, Tanggal Lahir : Pekanbaru, 25 Oktober 2003
Agama : Islam
Alamat : Jl. Gelora Gg. Beo No. 19, Kota Pekanbaru, Riau

Nama Orang Tua

Nama Ayah : Aidi Warman Hanafi
Nama Ibu : Desi Novianti

Riwayat Pendidikan

NO	PENDIDIKAN	TEMPAT	TAHUN
1	SDN 163	Pekanbaru	2010-2016
2	SMPN 25	Pekanbaru	2016-2019
3	SMA Al-Huda	Pekanbaru	2019-2022
4	Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2022-2025
5	Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2025-2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas berkah, Rahmat, hidayah-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Efektivitas Senam Hamil dan Relaksasi Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Pekanbaru”. Skripsi ini disusun untuk melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan di Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau. Penulis bahwa dalam penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Bdn. Rully Hevrialni, S.ST., M.Keb., M.H selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Bdn. Yanti, S.ST., M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
4. Bdn. Erma Surianti, S.Keb selaku pembimbing lapangan tempat pengambilan kasus.
5. Lailiyana, SKM., M.K.M selaku Pembimbing 1, yang telah memotivasi meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dan pengarahan dengan sabar sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan oleh penulis.
6. Bdn. Elly Susilawati, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan mengenai penulisan Skripsi ini sehingga dapat diselesaikan.

7. Bdn. Fatiyani Alyensi, SST., M.Kes selaku penguji 1 dan Dewi Septiana, M.H selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan serta saran demi perbaikan proposal penelitian ini
8. Seluruh Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau yang telah banyak memberikan ilmu kepada penulis.
9. Teristimewa, saya haturkan rasa cinta dan terima kasih yang mendalam kepada kedua orang tua saya Ayah dan Ibu, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya, dua orang yang selalu mengusahakan anak pertamanya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka berdua sendiri hanya bisa menempuh pendidikan sampai tahap dasar.
10. Kepada sahabat saya yang tak kalah penting kehadirannya, Natasya Tifany dan Tiara Anggerwati. Terimakasih selalu memberikan motivasi, semangat, serta dukungan tanpa henti sehingga secara tidak langsung membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini, semoga kita menjadi orang sukses dimasa depan.
11. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada sahabat terdekat, Anoraga Nur Viraini, yang telah menjadi teman seperjuangan selama proses penyusunan karya tulis ini. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dukungan, doa, serta motivasi yang selalu diberikan. Terima kasih telah saling menguatkan, bertukar pikiran, dan menemani dalam setiap proses, mulai dari penyusunan proposal, penelitian, penyelesaian skripsi, hingga sama-sama melewati ujian sidang. Semoga segala usaha dan perjuangan yang telah dilalui menjadi awal yang baik untuk meraih cita-cita di masa depan.

12. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Alya Saputri, Annisa Afistia, dan Adelia Saraswati atas kebersamaan, dukungan, doa, semangat, serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi teman berbagi cerita, bertukar pikiran, dan saling menguatkan selama perjalanan perkuliahan maupun proses penyusunan karya tulis ini.
13. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau Prodi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah membantu, memberikan dukungan, kritik dan saran yang sifatnya membangun demi sempurna nya Skripsi ini.
14. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Andini Putri Warman. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, melewati begitu banyak rasa lelah, takut, ragu, kecewa, dan berbagai proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tetap memilih untuk melanjutkan ketika rasanya ingin menyerah, tetap berusaha ketika keadaan tidak selalu sesuai harapan, dan tetap percaya bahwa setiap proses akan menemukan akhirnya. Terima kasih telah memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan setiap tahap, mulai dari perkuliahan, penyusunan karya tulis, penelitian, hingga akhirnya sampai pada titik ini. You did well, and you should be proud of yourself.

Penulis telah berusaha maksimal untuk menyelesaikan Skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penulisan Skripsi selanjutnya. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Pekanbaru, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Ruang Lingkup	6
BAB 2 TINJAUAN TEORI	8
2.1 Konsep	8
2.1.1 Kehamilan Trimester 3	8
2.1.2 Kualitas Tidur Ibu Hamil	8
2.1.3 Hormon yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	9
2.2 Senam Hamil	10
2.2.1 Pengertian Senam Hamil	10
2.2.2 Tujuan Senam Hamil	10
2.2.3 Manfaat Senam Hamil	10
2.2.4 Waktu Pelaksanaan Senam Hamil	11
2.2.5 Mekanisme Senam Hamil	11
2.2.6 Mekanisme Hormon pada Senam Hamil	12
2.3 Relaksasi	15
2.3.1 Pengertian Relaksasi	15
2.3.2 Tujuan Relaksasi	15
2.3.3 Jenis-Jenis Relaksasi	16
2.3.4 Waktu Pelaksanaan Relaksasi	16
2.3.5 Mekanisme Relaksasi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur	17
	xii

2.4 Kombinasi Senam Hamil dan Relaksasi	18
2.4.1 Pengertian	18
2.4.2 Manfaat Kombinasi	19
2.4.3 Waktu Pelaksanaan	19
2.4.4 Mekanisme	20
2.5 <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	21
2.6 Penelitian Terdahulu	22
2.7 Kerangka Teori	24
BAB 3 KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	25
3.1 Kerangka Konsep	25
3.2 Bagan Alir Penelitian	25
3.3 Definisi Operasional	26
3.4 Hipotesis	27
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	28
4.1 Jenis dan desain penelitian	28
4.2 Waktu dan tempat penelitian	28
4.3 Populasi dan sampel	28
4.3.1 Populasi	28
4.3.2 Sampel	28
4.4 Metode pengumpulan data	30
4.5 instrumen pengumpulan data	32
4.6 pengolahan dan Analisis data	33
4.6.1 Pengolahan Data	33
4.6.2 Analisis Data	34
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
5.1 Hasil Penelitian	36
5.2 Pembahasan	38
5.2.1 Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil	38
5.2.2 Pengaruh Relaksasi terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil	40
5.2.3 Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Relaksasi terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil	42
5.2.4 Perbedaan Efektivitas Senam Hamil, Relaksasi, dan Kombinasi Senam Hamil serta Relaksasi terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil	44
BAB 6 PENUTUP	47
6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	47
6.2.1 Bagi Ibu Hamil	47
6.2.2 Bagi Bidan dan Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB)	48
6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	48
6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3	Definisi Operasional.....	26
Tabel 5.1	Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Antara Pemberian Intervensi Senam Hamil, Relaksasi, dan Kombinasi Senam Dan Relakasasi Di TPMB Siti Julaeha Pekanbaru Tahun 2026.....	36
Tabel 5.2	Signifikan Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Antara Pemberian Intervensi Senam Hamil, Relaksasi, dan Kombinasi Senam Dan Relakasasi Di TPMB Siti Julaeha Pekanbaru Tahun 2026.....	37

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.7 Kerangka Teori

Bagan 3.1 Kerangka Konsep

Bagan 3.2 Bagan Alir Penelitian

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 : Surat Balasan Tempat Penelitian

Lampiran 3. Surat Persetujuan Etik (*Ethical Clearance*)

Lampiran 4 : Naskah Penjelasan Penelitian

Lampiran 5 : *Informed Consent*

Lampiran 6 : Lembar Observasi

Lampiran 7 : Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Lampiran 8 : Pedoman Penilaian dan Perhitungan Skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Lampiran 9 : Contoh Perhitungan Skor PSQI (Pretest dan Posttest)

Lampiran 10 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Hamil

Lampiran 11 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi

Lampiran 12 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Kombinasi Senam Hamil dan Relaksasi

Lampiran 13. Master Tabel Data Penelitian

Lampiran 14 : Output SPSS

Lampiran 15 :Lembar Bimbingan Skripsi

-