

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN DAN
INFORMATIKA INSTITUT KESEHATAN PAYUNNG NEGERI
PEKANBARU**

Penelitian, 25 JUNI 2025

Noren Putri Santri

**Hubungan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil di
Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo Pekanbaru**

Xix + 99 Halaman + 12 Tabel + 7 Lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur ibu hamil merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan masa kehamilan, terutama pada trimester akhir di mana ibu mengalami banyak ketidaknyamanan fisik dan emosional. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil ($p\text{-value} < 0,05$). Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur menunjukkan skor PSQI yang lebih rendah, yang berarti memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Berdasarkan hasil ini, disarankan agar senam hamil dijadikan salah satu kegiatan rutin dalam layanan antenatal untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan ibu hamil secara keseluruhan.

Kata Kunci: Senam hamil, Kualitas tidur, Ibu hamil, Trimester akhir

Daftar Bacaan: 32 (2019–2024)

**UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM FACULTY OF
HEALTH AND INFORMATICS INSTITUT KESEHATAN PAYUNG
NEGERI PEKANBARU Penelitian, 25 MEI 2025**

Noren Putri Santri

**The Relationship Between Prenatal Exercise and Sleep Quality Among
Pregnant Women at RI Sidomulyo Public Health Center, Pekanbaru**

Xix + 99 Pages + 12 Tables + 7 Appendices

ABSTRACT

Sleep quality during pregnancy is an essential aspect of maternal health in the third trimester when physical and emotional discomfort is more prominent. One non- pharmacological intervention proven to improve sleep quality is prenatal exercise. This study aimed to determine the relationship between prenatal exercise and sleep quality among pregnant women at RI Sidomulyo Public Health Center, Pekanbaru. A quantitative research method with a cross-sectional design was used. The sample consisted of 48 pregnant women selected using purposive sampling based on predefined inclusion and exclusion criteria. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was used as the main instrument. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with the chi-square test. The results showed a significant relationship between participation in prenatal exercise and better sleep quality ($p\text{-value} < 0.05$). Pregnant women who regularly engaged in prenatal exercise demonstrated lower PSQI scores, indicating better sleep quality. Based on these findings, it is recommended that prenatal exercise be integrated as a routine component of antenatal care to enhance maternal sleep quality and overall well-being during pregnancy.

Keywords: Prenatal exercise, Sleep quality, Pregnant women, Third trimester

References: 32 (2019–2024)