



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PALERAN**

Oleh

Restu Retno Sumilih

NIM 162310101073

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

2020



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PALERAN**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Sarjana Keperawatan (S1) dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

oleh

Restu Retno Sumilih

NIM 162310101073

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

2020

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah atas segala rahmat-Nya hingga skripsi ini terselesaikan dengan lancar. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua saya Ayah Gatot Kusumo Hadi dan Ibu Siti Munawaroh, serta keluarga besar saya yang senantiasa memberikan do'a, semangat, motivasi, bimbingan, dan dukungan lainnya baik moral maupun materil yang tiada terhingga kepada saya;
2. Calon pendamping hidup saya Mohamad Sofyan Agus Pujiantoro yang selalu menemani dan merawat saya;
3. Almamater Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan seluruh bapak/ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama ini;
4. Sahabat-sahabat saya tercinta Antik Kazahro, Fitriani, Berta Katrina Ramadhantya, Leny Awalia Wahyuningtyas, Sofia Rosa Dewi, Maulidatul Hoiriah, Siti Khumairotim Mufida, Larasati Ramadhani, Nur'aini Elita Putr, dan Diah Mei Fita Sari yang senantiasa memberikan dukungan hingga skripsi ini dapat terselesaikan;
5. Teman-teman saya se-DPU maupun se-DPA yang sama-sama berjuang dan saling membantu ketika mendapat kesulitan selama penyusunan skripsi;
6. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan selama menempuh skripsi ini.

MOTTO

“Sungguh pada hari ini Aku memberi balasan kepada mereka, karena kesabaran mereka; sungguh mereka itulah orang-orang yang memperoleh kemenangan .”

(Q.S Al-Mu'minun: 111)

“Jagalah Allah, niscaya Allah akan menjagamu. Jagalah Allah niscaya engkau akan mendapati Allah selalu berada di depanmu”

(HR.At-Tirmidzi)

* Departemen Agama Republik Indonesia. Al-Quran dan Terjemahan. Bandung: Syamil Quran.

* Imam An Nawawi. Riyadhus Sholihin. Surabaya: Darul Ilmi.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Restu Retno S.

NIM : 162310101073

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran” merupakan sebuah karya yang dibuat dengan hasil pemikiran sendiri, kecuali kutipan yang sudah disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada institusi manapun serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pertanyaan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada paksaan dan tekanan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik apabila dikemudian hari tidak benar.

Jember, Desember 2020

Yang menyatakan,



Restu Retno S.

NIM 162310101073

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PALERAN**

oleh

Restu Retno Sumilih

NIM 162310101073

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Dini Kurniawati, S. Kep.,M.Kep., Sp.Kep.Mat

Dosen Pembimbing Anggota : Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran” karya Restu Retno Sumilih telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada :

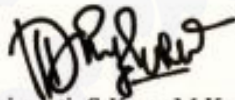
Hari, tanggal : Jumat, 08 Januari 2021

Tempat : Fakultas Keperawatan Universitas Jember

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Utama

Dosen Pembimbing Anggota

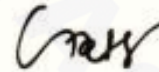


Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep.Sp.Kep.Mat
NIP. 19810319 201404 1 001

Penguji I



Ns. Peni Perdani Juliningrum, M.Kep
NIP. 19870719 201504 2 002



Dr. Iis Rahmawati, S.Kep., M.Kes
NIP. 19740813 200112 1 002

Penguji II



Ns. Eka Afdi S, S.Kep., M.Kep
NIP. 760018005

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Jember



Ns. Hamid Substyorin, S.Kep., M.Kes
NIP. 19780523 200501 2 002

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran (*Correlation between Physical Activity and Sleep Quality for The Third Trimester of Pregnant Women at Public Health Center Paleran*)

Restu Retno Sumilih

Faculty of Nursing University of Jember

ABSTRACT

When entering the third-trimester pregnant women usually experience excessive anxiety; therefore, during pregnancy, most pregnant women avoid exercising or doing a physical activity because they are worried that it can interfere with the pregnancy. So this causes problems in pregnancy, one of which is sleep disorders, which will cause a decrease sleep quality. The study aims to analyze the relationship of physical activity with sleep quality in third trimester pregnant women at Public Health Center Paleran. This research used a cross-sectional approach with 46 people. The sampling technique use consecutive sampling. Physical Activity measured using the Baecke questionnaire and The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality. Data analysis of the correlation using spearman tests with a significance level of 0.05. The results of this study showed the physical activity of pregnant women in the category of light activity was four people (8,7%), 20 people (43,5%) had moderate activity, and 22 people (47,8%) of heavy activity. While the good quality of sleep was 31 patients (67,4%), and poor sleep quality was 15 patients (32.6%). There was a correlation between physical activity with the quality of sleep in third trimester pregnant women at Public Health Center Paleran (p value = 0.001, r = 0.627). Those who increased their physical activity significantly improved their sleep quality, compared with pregnant women who maintained their physical activity levels in the third trimester. These results showed correlation between physical activity and quality of sleep in third trimester pregnant women.

Keywords: *pregnant women third trimester, physical activity, sleep quality*

RINGKASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran; Restu Retno Sumilih, 162310101073; 2021;- halaman, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember.

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana haid berhenti pada seorang wanita yang masih dalam usia reproduksi aktif secara seksual disebabkan karena terdapat sebuah embrio atau fetus di dalam rahim yang akan mengalami pertumbuhan. Ketika memasuki trimester III ibu hamil biasanya mengalami kecemasan yang berlebihan oleh karena itu pada saat hamil kebanyakan ibu menghindari untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik dikarenakan mereka khawatir jika nantinya dapat mengganggu kehamilan. Sehingga hal ini menyebabkan munculnya masalah pada kehamilan salah satunya gangguan tidur yang akan menyebabkan penurunan kualitas tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Paleran. Variabel independen penelitian ini adalah aktivitas fisik dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 46 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Aktivitas Fisik (Baecke)* untuk menilai aktivitas fisik dan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur. Analisis data hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur menggunakan uji statistik *spearman* dengan tingkat signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik ibu hamil dalam kategori aktivitas ringan sejumlah 4 orang (8,7%), aktivitas sedang 20 orang (43,5%), dan aktivitas berat 22 orang (47,8%). Sedangkan kualitas tidur ibu hamil yang mengalami kualitas tidur baik sejumlah 31 orang (67,4%), dan kualitas tidur buruk sejumlah 15 orang (32,6%). Hasil uji statistik menggunakan uji *spearman* didapatkan hasil p value = 0,000 dan nilai korelasi sebesar -0,711. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik

dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Paleran. Nilai korelasi menunjukkan bahwa korelasi bersifat negatif dengan keeratan hubungan kuat yang berarti bahwa semakin tinggi aktivitas fisik semakin baik kualitas tidur ibu hamil.

Kebutuhan aktivitas fisik dari setiap orang berbeda dan juga ibu hamil mempunyai cara tersendiri untuk mempersiapkan kehamilan seperti menjaga gizi dan juga melakukan olahraga secara rutin. Apabila aktivitas fisik yang dilakukan kurang maka bisa mempengaruhi dari gangguan tidur. Selain itu gangguan tidur yang dirasakan oleh ibu hamil berbeda tergantung dari aktivitas fisik yang dilakukan.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak untuk menambah pengetahuan tentang aktivitas dan kualitas tidur pada ibu hamil. Selain itu perawat dapat memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik pada saat kehamilan sehingga gangguan tidur yang dirasakan oleh ibu hamil dapat berkurang.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran”. Skripsi ini disusun sebagai syarat awal untuk melakukan serangkaian proses penelitian. Skripsi ini dapat terselesaikan atas bimbingan dan bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns.Dini Kurniawati, S. Kep., M.Kep., Sp.Kep.Matselaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi masukan serta saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi masukan serta saran demi kesempurnaan skripsi ini;
4. Ns. Kushariyadi, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama menjalani pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan baik dari segi materi ataupun teknik penulisan skripsi ini. Penulis sangat menerima kritik dan masukan yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini.

Jember, Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN	v
HALAMAN PEMBIMBING	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Peneliti	5
1.4.2 Bagi Keilmuan Keperawatan	5
1.4.3 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan.....	5

1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Kehamilan	9
2.1.1 Definisi Kehamilan Trimester III.....	9
2.1.2 Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III	9
2.1.3 Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III	10
2.1.4 Keluhan Selama Masa Kehamilan	10
2.2 Konsep Aktivitas Fisik	13
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik	13
2.2.2 Perbedaan Aktivitas Fisik dan Olahraga	14
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	14
2.2.4 Manfaat Aktivitas Fisik.....	15
2.2.5 Aktivitas Fisik Pada Saat Kehamilan.....	16
2.3 Konsep Tidur	17
2.3.1 Definisi Tidur	17
2.3.2 Tahapan Tidur	17
2.3.3 Fungsi Tidur	19
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur	19
2.3.5 Kualitas Tidur Ibu Hamil	21
2.3.6 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk	22
2.3.7 Alat Ukur Kualitas Tidur	22
2.3.8 Penilaian Kualitas Tidur.....	23
2.4 Kerangka Teori	24
BAB 3. KERANGKA KONSEP	26
3.1 Kerangka Konsep	26
3.2 Hipotesis Penelitian	37
BAB 4. METODE PENELITIAN	28

4.1 Desain Penelitian	28
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
4.2.1 Populasi Penelitian	28
4.2.2 Sampel Penelitian.....	28
4.2.3 Teknik Sampling	29
4.2.4 Kriteria Subjek Penelitian	30
4.3 Lokasi Penelitian	30
4.4 Waktu Penelitian.....	31
4.5 Definisi Operasional.....	32
4.6 Pengumpulan Data.....	33
4.6.1 Sumber Data.....	33
4.6.2 Teknik Pengumpulan data.....	34
4.6.3 Alat Pengumpulan Data	35
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas	37
4.7 Pengolahan Data.....	38
4.7.1 Editing	38
4.7.2 Coding	38
4.7.3 Entry	39
4.7.4 Cleaning	39
4.8 Analisa Data.....	39
4.8.1 Analisa Univariat	39
4.8.2 Analisa Bivariat.....	39
4.9 Etika Penelitian	40
4.9.1 Lembar Persetujuan (Autonomy).....	40
4.9.2 Kerahasiaan (Confidentiality)	40
4.9.3 Keadilan (Justice).....	40
4.9.4 Kemanfaatan (Benefience).....	40

BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
5.1 Hasil Penelitian	42
5.1.1 Karakteristik Responden	42
5.1.2 Aktivitas Fisik	43
5.1.3 Kualitas Tidur.....	43
5.1.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran (n=46).....	44
5.2 Pembahasan	44
5.2.1 Karakteristik Responden	44
5.2.2 Aktivitas Fisik pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran Kabupaten Jember	48
5.2.3 Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran Kabupaten Jember	50
5.2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran Kabupaten Jember.....	51
5.3 Keterbatasan Penelitian	56
BAB 6 PENUTUP	57
6.1 Kesimpulan	57
6.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 4.1 Waktu Penelitian.....	34
Tabel 4.2 Definisi Operasional	36
Tabel 4.3 Blue Print Aktivitas Fisik.....	39
Tabel 4.4 Blue Print Kuesioner PSQI.....	40
Tabel 4.5 <i>Coding</i>	42
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran.....	42
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan, dan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran Kabupaten Jember (n=46)	42
Tabel 5.3 Distribusi Aktivitas Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran Kabupaten Jember (n=46)	43
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran Jember (n=46)	44
Tabel 5.5 Hasil Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran (n=46)	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Lembar <i>Informed</i>	69
Lampiran B. Lembar <i>Consent</i>	70
Lampiran C. Kuesioner Karakteristik Responden	71
Lampiran D. Kuesioner <i>Aktivitas Fisik</i>	72
Lampiran E. Kuesioner <i>Kualitas Tidur</i>	74
Lampiran F. Analisa Data	77
Lampiran G. Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan	81
Lampiran H. Lembar Surat Selesai Studi Pendahuluan	82
Lampiran I. Surat Ijin Penelitian	83
Lampiran J. Surat Keterangan Selesai Penelitian	84
Lampiran K. Uji Etik	85
Lampiran L. Dokumentasi Penelitian	86
Lampiran M. Lembar Bimbingan DPA	89
Lampiran N. Lembar Bimbingan DPA	92

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana haid berhenti pada seorang wanita yang masih dalam usia reproduksi aktif secara seksual disebabkan karena terdapat sebuah embrio atau fetus di dalam rahim yang akan mengalami pertumbuhan (Wulandari dkk., 2018 dan Ayustawati, 2019). Pada saat hamil seorang wanita mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi antara lain seperti berhentinya menstruasi, membesarnya uterus, payudara yang mulai membesar, berkurangnya nafsu makan, dan yang paling sering terjadi adalah rasa mual/muntah (emesis), sedangkan perubahan psikologis yang terjadi antara lain seperti panik, takut, dan cemas (Mardjan, 2016). Ketika memasuki trimester III ibu hamil biasanya mengalami kecemasan yang berlebihan karena menantikan kelahiran anaknya, sehingga kondisi ini menyebabkan munculnya masalah pada kehamilan seperti varises, konstipasi, kram pada kaki, nyeri pada perut dan gangguan tidur yang akan menyebabkan penurunan kualitas tidur (Detiana, 2010; Safriani dkk., 2018; Robin, 2015).

Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan jumlah total waktu tidur tetap teratur. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil dapat berdampak terhadap kesehatan ibu hamil seperti terjadinya obesitas, preeklampsia, dan diabetes gestasional (Wardani dkk., 2018; Zaky, 2015). Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur adalah pergerakan dari janin yang semakin aktif, dan perut yang semakin membesar sehingga dapat menekan diafragma ke atas dan menyebabkan gangguan pada pernafasan sehingga membuat ibu hamil sulit untuk memulai tidur (Sukorini, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sukorini (2017) bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penyakit dalam kehamilan. Selain itu kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil juga dapat menyebabkan abortus pada saat memasuki trimester I karena dapat

menyebabkan badan kurang segar dan merasa cepat lelah sehingga mengakibatkan kontraksi rahim, dan dapat memperburuk respon inflamasi tubuh sehingga menyebabkan kelebihan sitokin yang bisa mengganggu arteri tulang belakang dan berpengaruh terhadap plasenta sehingga menimbulkan gangguan pada pembuluh darah dan berakibat bayi lahir premature pada saat trimester II dan III (Safriani dkk., 2018).

Hasil survey pada wanita hamil di Amerika sebanyak 82% ibu hamil mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan. Sekitar 25% wanita hamil mengalami gangguan tidur pada saat trimester pertama dan terus meningkat hingga 75% pada saat memasuki kehamilan trimester ketiga. Di Indonesia sebanyak 93,6% ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk ketika memasuki trimester ketiga (Wardani dkk., 2018). Data yang diperoleh dari *National Sleep Foundation* tahun 2016 terdapat sebanyak 97,3% wanita hamil trimester tiga mengalami gangguan tidur karena sering terbangun di malam hari sekitar 11 kali setiap malam. Menurut data yang diperoleh dari sekitar 1,1 juta penduduk didapatkan bahwasanya wanita hamil yang tidur ≥ 7 jam memiliki tingkat kematian yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita hamil yang tidur $\leq 6-8$ jam (Badrus dkk., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Sukorini (2017) di daerah Surabaya presentase ibu hamil trimester III yang mempunyai kualitas tidur yang buruk yakni sekitar 52,8%. Penelitian yang dilakukan di kota Malang tahun 2016 dari 23 orang terdapat 20 orang yang menyatakan bahwa mengalami gangguan tidur dan sering buang air kecil pada malam hari, dan hasil studi pendahuluan yang didapatkan dari 6 orang ibu hamil 4 diantaranya mengalami gangguan tidur (Sarifansyah dkk., 2018). Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan saya lakukan pada tahun 2020 terdapat sebanyak 86 ibu hamil yang ada di puskesmas Paleran kabupaten Jember. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan dari sekitar 5 ibu hamil terdapat 3 ibu hamil yang mengalami gangguan tidur yang sering terjadi karena kencing di malam hari atau posisi yang kurang nyaman.

Penyebab dari kualitas tidur yang buruk antara lain pola tidur yang tidak teratur, uterus yang mulai membesar, nyeri punggung, pergerakan janin,

sering buang air kecil di malam hari, sesak nafas, perubahan kadar hormon dan aktivitas fisik (Herdiani dan Simatupang., 2019; National Sleep Foundation, 2007 dalam Bustami dkk., 2016). Merupakan salah satu penyebab pada saat hamil kebanyakan ibu menghindari untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik dikarenakan mereka khawatir jika nantinya dapat mengganggu kehamilan, meskipun pada dasarnya wanita hamil dianjurkan untuk beraktivitas atau olahraga untuk mengurangi masalah yang biasa muncul pada kehamilan seperti konstipasi, atau gangguan tidur (Hartinah dkk., 2019; Purba, 2018).

Kurangnya aktivitas fisik pada ibu hamil menyebabkan banyak gangguan pada ibu hamil seperti preemklasia karena dapat membuat tekanan darah menjadi meningkat, berat badan bayi lahir rendah. Aktivitas fisik berpengaruh untuk merangsang saraf simpatik dan juga merangsang saraf parasimpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, neropinepfrin, dan katekolamin. Yang nantinya akan membuat transportasi oksigen menjadi lancar, dapat menurunkan tekanan darah dan merangsang tubuh untuk mudah dalam memulai beristirahat dan tidur. Selain itu juga dapat melenturkan otot tubuh agar tidak merasa tegang sehingga tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh mulai rileks maka akan memudahkan seseorang untuk mendapatkan tidur yang berkualitas karena tercapainya tahap tidur REM dan NREM (Putri, 2016).

Solusi yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil diantaranya adalah dengan mengkonsumsi obat-obatan yang sesuai untuk ibu hamil, hipnoterapi, melakukan relaksasi, sleeping education, dan dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga (Hegard, 2010 dalam Utami, 2015). Aktivitas fisik merupakan suatu bentuk pergerakan fisik yang memerlukan pengeluaran energi yang dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik dan mental (Fatma, 2010 dalam Indarwati dkk., 2019). Aktivitas fisik yang teratur dapat menjaga berat badan dan meningkatkan kebugaran, mengurangi resiko diabetes gestasional, dan menjaga kesehatan mental, aktivitas fisik dapat dilakukan kurang lebih selama

30-60 menit untuk dapat mengurangi kelelahan pada ibu hamil (Hetsketh dkk., 2018).

Salah satu bentuk aktivitas fisik adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah jenis olahraga yang ringan seperti jalan-jalan pada pagi hari, melakukan senam hamil (yoga) atau bersih-berih rumah. Melakukan aktivitas fisik saat hamil dapat membantu ibu hamil mendapatkan istirahat yang cukup karena dapat membantu memelihara kesehatan jiwa dari ibu hamil (Purwaningsing & Fatmawati, 2010). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hawkins menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kualitas tidur yang buruk selama kehamilan dan dapat menyebabkan resiko tinggi diabetes tipe 2 pada ibu hamil (Hawkins dkk., 2018). Berdasarkan dengan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah, apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik ibu hamil trimester III
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III
- d. Menganalisi hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III
- e.

1.4 Manfaat

Beberapa manfaat dalam penelitian ini adalah :

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan metodologi dan memberikan pengetahuan kepada peneliti dengan mengetahui hubungan antara aktivitas dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menambah pengetahuan kepada peneliti agar dapat disampaikan kepada ibu hamil yang memasuki trimester III

1.4.2 Bagi Keilmuan Keperawatan

Hasil studi ini dapat bermanfaat untuk referensi keperawatan khususnya di bidang maternitas dan dapat menambah informasi untuk memperbanyak pustaka mengenai manfaat beraktivitas bagi ibu hamil.

1.4.3 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Data dan hasil yang diperoleh dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan masukan bagi tenaga kesehatan terutama yang terdapat masalah tidur pada ibu hamil trimester III agar dapat mengoptimalkan dalam membantu mengatasi permasalahan pasien.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang memiliki kemiripan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Nodine dkk (2016) di Amerika Serikat (AS) dengan judul “*The Impact of Physical Activity on Sleep During Pregnancy: A Secondary Analysis*”. Pada penelitian ini terdapat 20 responden sebagai kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Desain penelitian yang digunakan yaitu Randomized control. Alat ukur yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan adalah *pearson correlatin* . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kualitas tidur wanita hamil.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gribig Kecamatan

Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017” merupakan penilitan yang dilakukan oleh Hartinah dkk di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Analitik Korelasional* dengan menggunakan desain penelitian *Cross-Sectional*. Pada penelitian ini terdapat 46 sampel ibu hamil yang digunakan sebagai responden. Uji statistik yang digunakan adalah *Kendall tau*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Checklist* konstipasi dan kuisioner pola aktivitas fisik. Hasil dari penelitian ini adalah terbukti bahwa terdapat hubungan antara pola aktivitas fisik dengan konstipasi di Puskesmas Gribig.

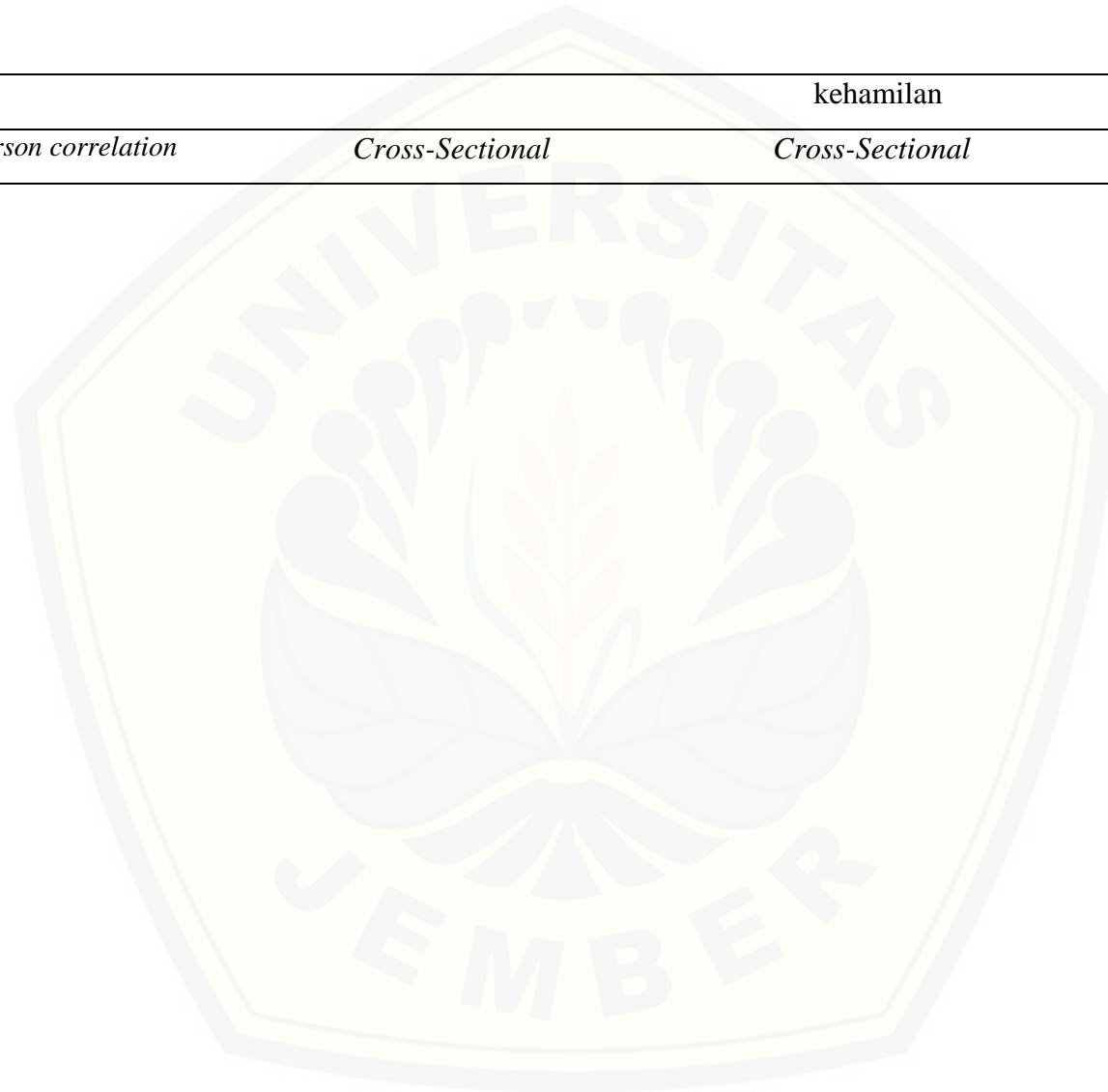
Penelitian yang dilakukan oleh Palifiana dan Wulandari (2018) dengan judul “Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati”. Penelitian ini dilakukan di Waluyo Jati dengan jumlah sampel dalam penelitian 71 ibu hamil dan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *chi square*. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner ketidaknyamanan dalam kehamilan dan PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Penelitian yang dilakukan pada penelitian sekarang adalah “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. Tujuan dari penelitian saat ini adalah untuk mengetahui hubungan dari aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil yang telah memasuki trimester III. Penelitian saat ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen dari penelitian ini merupakan aktivitas fisik sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Analisa data yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Analisa data yang digunakan adalah uji *spaermen*.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Variabel	Penelitian Sebelumnya		Penelitian Sekarang	
Judul	The Impact of Physical Activity on Sleep During Pregnancy: A Secondary Analysis	Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017	Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran
Tempat penelitian	Amerika Serikat (AS)	Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog	Klinik Pratama Asih Waluyo Jati	Puskesmas Paleran Jember
Tahun penelitian	2016	2019	2018	2020
Peneliti	Nodine dkk	Hartinah dkk	Palifiana dan Wulandarai	Restu Retno S.
Variabel dependen	Kualitas Tidur	Kualitas tidur	Kualitas tidur	Kualitas tidur
Variabel independen	Aktivitas Fisik	Pola Aktivitas Fisik	Ketidaknyamanan dalam kehamilan	Aktivitas Fisik
Instrumen penelitian	1. <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	1. <i>Checklist</i> konstipasi 2. Kuesioner pola aktivitas fisik	1. <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> 2. kuisoner ketidaknyamanan dalam	1. <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> 2. Kuesioner baecke

			kehamilan	
Uji statistic	<i>pearson correlation</i>	<i>Cross-Sectional</i>	<i>Cross-Sectional</i>	<i>Spearmen</i>



BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan Trimester III

Kehamilan trimester ketiga merupakan suatu tahap dimana kehamilan telah mencapai usia 28 sampai 40 minggu. Pada saat memasuki tahap ini, seorang wanita mulai menanti kelahiran dari bayinya sehingga memerlukan gizi yang baik dan pada tahap ini perkembangan dari janin mulai mendekati sempurna (Sutomo dan Anggraini, 2010). Pada saat hamil ibu hamil harus mempersiapkan diri baik secara fisiologis dan psikologis karena perubahan yang terjadi pada ibu hamil akan menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil dan akan meningkat pada saat memasuki trimester III (Palifiana dan Wulandari, 2018)

2.1.2 Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III

Pada saat memasuki trimester III ibu hamil akan mengalami perubahan fisik yang dapat berpengaruh terhadap kenyamanan ibu hamil diantaranya yaitu :

1. Nyeri punggung

seseorang akan merasakan sakit pada punggung pinggang yang terjadi karena beratambahnya berat badan pada ibu hamil.

2. Kolostrum yang mulai keluar

Pada saat memasuki kehamilan trimester II air susu ibu yang disebut colostrum akan mulai keluar dan menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil.

3. Konstipasi

Konstipasi merupakan gejala yang sering dialami saat ibu hamil memasuki trimester 3 yang disebabkan karena terjadi penekanan pada usus dan hormon progesteron yang meningkat.

4. Susah bernafas

Ketika perut ibu mulai membesar makan akan menekan pada diafragma sehingga menimbulkan gangguan pada pernafasan.

5. Sering buang air kecil pada malam hari

Disebabkan karena terjaid penekanan pada kandung kemih.

6. Terjadi gangguan tidur

Gangguan tidur sering terjadi pada ibu hamil karena rasa tidak nyaman yang salah satunya disebabkan karena sering kencing malam hari atau janin yang sering menendang.

7. Varises

Yang terjadi karena perubahan hormon.

8. Braxton hicks (kontraksi)

Pada saat trimester III ibu hamil akan mulai merasakan kontraksi yang rasanya hilang timbul.

2.1.3 Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III

Saat memasuki trimester ketiga kebanyakan ibu hamil akan merasa cemas dan khawatir dikarenakan sedang menunggu kelahiran dari bayinya. Pada saat ini seorang wanita akan merasa cemas mengenai segala sesuatu yang akan terjadi seperti rasa sakit yang akan muncul pada saat melahirkan dan juga mengenai perubahan fisik yang akan terjadi. Perasaan kurang nyaman pada saat trimester ketiga ini akan muncul kembali dikarenakan merasa aneh dengan perubahan badanya dan merasakan dirinya jelek. Penyebab lainnya adalah ibu akan merasa takut bahwa akan berpisah dengan anaknya dan tidak akan mendapatkan perhatian seperti pada saat kehamilan. Perubahan psikologis yang terjadi pada trimester mengharuskan suami, keluarga, dan tenaga kesahatan memberikan dukungan yang lebih pada ibu hamil. (Yanti, 2017)

2.1.4 Keluhan Selama Masa Kehamilan

a) Mual Muntah

Selama masa kehamilan terjadi perubahan hormon esterogen dan progesteron yang menyebabkan asam lambung meningkat sehingga

membuat ibu hamil merasakan sering mual dan muntah yang sering terjadi pada pagi hari. Cara untuk membantu mengatasi rasa mual muntah pada ibu hamil dengan menganjurkan untuk makan sedikit demi sedikit namun sebanyak 5-6 kali dalam sehari. Pada saat baru bangun tidur ibu hamil disarankan untuk tidak langsung beranjak dari tempat tidur melainkan harus makan sedikit dan minum air hangat kemudian tunggu sekitar 15-30 menit baru diperbolehkan untuk beranjak dari tempat tidur.

b) Ngidam

Kebanyakan ibu hamil akan merasakan ngidam pada saat kehamilan, hal ini membuat ibu hamil merasakan ingin makan makanan yang tidak biasa seperti makanan yang asem ataupun yang lainnya.

c) Pingsan

Pada saat kehamilan akan membuat ibu hamil mengalami gangguan sirkulasi darah sehingga ibu sering merasa pusing atau pingsan, namun keadaan ini akan menghilang pada saat memasuki trimester II.

d) Payudara Membesar

Kehamilan akan membuat perubahan pada payudara ibu hamil, dan untuk mengatasi hal tersebut disarankan pada ibu hamil untuk menggunakan BH yang dapat membantu menyokong payudara agar lebih nyaman.

e) Sering kencing

Sering buang air kecil merupakan hal yang sering dialami oleh ibu hamil, namun untuk mengatasi agar terhindar dari berbagai penyakit alangkah baiknya ibu hamil menjaga kebersihan dari organ vital.

f) Konstipasi

Terhambatnya gerakan peristaltik pada usus menyebabkan wanita hamil mengalami konstipasi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala ini adalah dengan selalu minum air putih yang banyak sekitar 1500 cc per hari dan buah-buahan yang mengandung banyak serat. Melakukan gerakan aktivitas fisik agar tubuh bergerak dan melakukan olahraga juga akan membantu untuk mengatasi konstipasi.

g) Pigmentasi

Perubahan warna kulit akan terjadi pada saat kehamilan memasuki usia 12 minggu seperti pada bagian areola mammae, pipi, dan dinding perut. Oleh karena itu wanita hamil harus selalu menjaga kebersihan kulitnya.

h) Epulis

Pada saat trimester awal kehamilan biasanya ibu hamil akan mengalami pembengkakan pada gusi yang disebut dengan epulis. Untuk membantu menangani gejala ini harus berhati-hati dalam menggosok gigi dan memakai sikat gigi yang lembut.

i) Sakit Pinggang

Wanita hamil akan mengalami perubahan pada kehamilannya yang bertambah besar, sehingga membuat wanita hamil mengalami peregangan pada tulang yang membuat ibu hamil merasakan sakit pada daerah pinggang. Untuk itu disarankan pada ibu hamil untuk tidak mengangkat barang yang berat dan tidak membungkuk terlalu lama. Jika merasakan sakit pada saat tidur ibu hamil disarankan untuk memiringkan badan ke kiri dan kanan.

j) Varises

Varises sering terjadi pada ibu hamil oleh karena itu untuk mengatasi hal ini disarankan pada ibu hamil untuk tidak menggantung kaki pada saat duduk dan jangan berdiri terlalu lama. Jika tidur gunakan bantal untuk membantu menyangga kaki agar lebih tinggi dari badan, dan gunakan stocking kusus untuk mengatasi varises.

k) Keputihan

Keputihan merupakan suatu keadaan yang normal terjadi pada ibu hamil, namun jika keputihan ini menyebabkan rasa gatal dan keluar secara berlebihan ataupun cairan berubah warna menjadi warna hijau, maka harus segera diatasi dengan cara selalu menjaga kebersihan alat kelamin dan jaga agar selalu kering. Selalu ganti celana dalam dan menggunakan celana dengan bahan katun (Huliana, 2007).

1) Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan keluhan yang paling banyak dialami oleh wanita hamil. Gangguan tidur pada saat kehamilan biasanya berkembang menjadi insomnia berat, dan kadang-kadang wanita hamil mengalami mimpi buruk pada malam hari. Kondisi seperti ini biasanya banyak dialami oleh wanita hamil pada kehamilan pertama (Blanque dkk, 2018). Gangguan tidur ini disebabkan karena terjadinya perubahan pada hormon, rasa cemas, pergerakan janin, posisi tidur yang kurang nyaman, dan sering buang air kecil. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut adalah dengan melakukan relaksasi atau melakukan senam, tidur dengan posisi nyaman, dan hindari pemakaian obat tanpa resep dokter (Huliana, 2007).

2.2 Konsep Aktivitas Fisik

2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat membantu kesehatan tubuh dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Nodine dkk., 2016). Aktivitas fisik merupakan faktor perlindungan yang memiliki dampak baik bagi kesehatan. Aktivitas fisik dapat mengurangi resiko untuk terkena berbagai penyakit seperti diabetes, kardiovaskuler, kanker, hipertensi, obesitas, depresi, dan osteoporosis. Pada saat kehamilan aktivitas fisik juga penting dilakukan karena mampu membantu menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik ibu hamil, membantu masalah muskuloskeletal terkait kehamilan, membantu mencegah berat badan berlebih (Gaston dan Vamos, 2013)

Aktivitas fisik memberikan manfaat kesehatan terhadap seseorang, termasuk terhadap wanita hamil. Aktivitas fisik harus dilakukan oleh wanita hamil dengan dosis aman untuk mendapatkan kesehatan yang baik yaitu sekitar 30 menit per hari (Guzskowska dan Semploska, 2015).

2.2.2 Perbedaan Aktivitas Fisik dan Olahraga

Pada dasarnya aktivitas fisik berbeda dengan olahraga. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang menggunakan pergerakan otot untuk membakar energi pada tubuh, sedangkan olahraga sendiri merupakan pergerakan dari tubuh yang dilakukan dengan tatanan yang baik untuk dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh.

Olahraga sendiri merupakan suatu program latihan, sedangkan aktivitas fisik meliputi semua olahraga, semua pergerakan tubuh, pekerjaan, kegiatan sehari-hari, dan semua kegiatan yang dilakukan pada waktu libur dan santai. Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dapat membantu meningkatkan kebugaran, namun dalam melakukan aktivitas fisik harus disesuaikan dengan keadaannya.

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut Harrison dkk 2018 dan Indarwati dkk 2019 terdapat faktor yang dapat mempengaruhi ibu hamil melakukan aktivitas fisik yaitu:

1. Faktor Interpersonal

Faktor dari dalam ibu hamil yang dapat mempengaruhi keinginan ibu hamil untuk terus melakukan aktivitas fisik

2. Kesejahteraan

Jika ibu hamil merasa sejahtera dan tentram maka akan terhindar dari rasa cemas yang akan menyebabkan ibu hamil merasa enggan untuk melakukan aktivitas fisik

3. Gejala Kehamilan

Timbulnya gejala kehamilan membuat ibu hamil mendapatkan banyak perubahan pada fisiknya termasuk punggung yang sakit dan perut yang terus bertambah besar yang membuat ibu hamil kurang melakukan aktivitas fisik

4. Keamanan Diri dan Bayi

Pada saat kehamilan kebanyakan ibu hamil khawatir pada keadaan diri dan bayinya dikarenakan takut terjadi suatu hal yang tidak diinginkan sehingga lebih cenderung memilih untuk tetap diam

5. Pengetahuan dan sikap tentang aktivitas fisik

Jika seseorang memiliki pengetahuan dan sikap yang baik untuk menyikapi kehamilannya maka akan berpengaruh terhadap perilaku ibu hamil.

6. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu hamil.

2.2.4 Manfaat Aktivitas Fisik Pada Kehamilan

Melakukan aktivitas fisik banyak memiliki manfaat diantaranya yaitu :

1. Manfaat terhadap fisik

Pada saat melakukan aktivitas fisik tubuh akan mendapatkan manfaat yang berpengaruh terhadap otot jantung dan memperbesar bilik jantung yang akan membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan melakukan aktivitas fisik akan membantu melancarkan peredaran darah sehingga membantu mencegah dari penyakit darah tinggi dan penyakit jantung koroner. Keadaan dimana peredaran darah yang lancar dapat membantu pembuangan sisa zat yang membantu tubuh untuk merasa lebih fit. Aktivitas fisik ini membantu mencegah dari berbagai penyakit seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes.

2. Manfaat terhadap psikologis

Melakukan aktivitas fisik mempunyai manfaat yang baik pada kejiwaan karena membantu membuat seseorang lebih tenang, tidak tegang, dan mengurangi rasa cemas. Manfaat lain yang didapatkan dari melakukan aktivitas fisik akan membuat seseorang tidak mudah merasa stress, meningkatkan konsentrasi, dan membantu meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas fisik mampu mengurangi ketegangan yang dapat membuat seseorang merasa bahwa kejiwaan menjadi lebih tenang (Ekasari dkk., 2018)

3. Memperlancar proses pencernaan

Manfaat yang didapatkan karena melakukan aktivitas fisik mampu merangsang peristaltik pada usus yang merangsang chyme sepanjang colon sehingga membatu proses defekasi pada ibu hamil. Pada saat proses defekasi akan membuat tekanan pada inta abdominal menjadi lebih mingkat, namun jika kurang melakukan aktivitas fisik akan membuat otot-otot menjadi lemah sehingga membuat proses defekasi menjadi tidak efektif (Hartinah dkk, 2019)

4. Mempermudah proses persalinan

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan tidak berlebihan tidak saja memiliki manfaat selama kehamilan, namun juga memiliki manfaat pada proses persalinan karena dapat mengurangi partus lama pada ibu hamil (Rahmawati, 2018)

2.2.5 Aktivitas Fisik Pada Saat Kehamilan

Pada saat kehamilan perlu dilakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan ibu hamil. Namun tidak semua aktivitas fisik dapat dilakukan oleh ibu karena jika dilakukan kegiatan yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan ibu hamil sendiri. Menurut Kusmiati (2009) aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil yaitu :

1. Berjalan kaki, berjalan kaki pada pagi hari dapat membantu merangsang peredaran darah dan juga dapat membuat pernapasan menjadi lebih baik
2. Melakukan olahraga renang, olahraga ini merupakan olahraga yang cocok untuk mengatasi keluhan dari ibu yaitu sakit pinggang, karena berenang gaya punggung dapat membantu mengatasi nyeri dan ketegangan
3. Yoga, dengan melakukan yoga ini dapat membantu sebagai relaksasi dan meningkatkan sirkulasi pernapasan. Tetapi tidak semua gerakan boleh dilakukan oleh wanita hamil karena dapat membahayakan. Saat melakukan yoga harus selalu didampingi oleh yang profesional

4. Melakukan pekerjaan rumah, pada saat kehamilan banyak ibu hamil yang takut melakukan aktivitas fisik seperti melakukan pekerjaan rumah. Padahal dengan melakukan pekerjaan rumah akan membantu ibu hamil untuk tetap bergerak asalkan tidak terlalu berat sehingga membuat ibu hamil merasa kelelahan. Pekerjaan rumah yang bisa dilakukan ibu hamil seperti menyapu, mengepel rumah, mencuci baju, dan memasak
5. Fitness ringan, saat melakukan fitness harus didampingi dengan seorang yang profesional
6. Bersepeda, dilakukan dengan santai dan tidak pada jalan yang menanjak dan hanya boleh dilakukan sampai dengan trimester II (Kusmiati, 2009 dalam Zsafira, 2017)

2.3 Konsep Tidur

2.3.1 Definisi Tidur

Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang terjadi secara dari waktu tertentu dan diikuti tubuh mulai istirahat dengan tenang, turunnya metabolisme secara bersamaan ketika otak sedang bekerja lebih keras saat mimpi ketika seseorang tertidur. Seseorang yang mendapatkan tidur yang baik akan merasakan keadaan yang baik karena merasa tenaganya telah pulih kembali. Kebutuhan tidur yang cukup akan membantu proses fisiologis dari tubuh seseorang dan membuat tubuh tetap bugar (Potter & Perry, 2010).

2.3.2 Tahapan Tidur

Terdapat dua fase tahapan tidur normal yaitu NREM (*nonrapid eye movement*) dan REM (*rapid eye movement*). Dalam semalam seseorang akan mengalami siklus tidur sebanyak 4-6 kali yang terjadi secara bergiliran. Siklus NREM yang terjadi ketika tidur mengalami 4 tahap yang terjadi selama 90 menit. Pada saat seseorang memulai tidur hingga akhir siklus pertama NREM disebut sebagai siklus awal. Yang kemudian, pada setiap siklusnya dimulai dengan tidur NREM dan berakhir dengan tidur REM (National Sleep Foundation, 2015). Pada tahap pertama saat tidur

akan dimulai dengan tahap NREM yang 1 sampai dengan tahap ke 4 yang pada saat ini akan membuat seseorang akan bertambah nyenyak. Ketika seseorang tidur maka akan melewati 4-6 siklus. Pada saat sebelum dimulainya tahap REM terdapat kemungkinan untuk dapat kembali ke tahap 3 NREM dan (Potter & Perry, 2010). Fase tidur adalah sebagai berikut :

a. Fase NREM

Fase NREM (*Non Rapid Eye Movement*) merupakan fase tidur dengan gelombang otak yang lebih lambat atau biasa disebut *slow wave sleep* (Uliyah, 2015). Fase NREM ini terjadi melalui 4 tahap yang terjadi selama 10-30 menit (Potter & Perry, 2010). Berikut adalah tahapan dalam fase NREM :

1. Tahap 1 NREM

Tahapan NREM yang pertama adalah tahap seseorang akan memulai tidur. Pada tahap ini aktivitas fisiologis dari seseorang akan mulai menurun yang biasanya terjadi penurunan tanda-tanda vital dan metabolisme. Pada tahap ini seseorang dapat lebih mudah untuk terbangun (National Sleep Foundation, 2015). Pada tahapan tidur ini biasanya akan terjadi sekitar 1-7 menit mulaidan seseorang akan mudah terbangun hanya dengan stimulus suara atau gerakan.

2. Tahap 2 NREM

Tahap 2 NREM adalah periode tidur yang mulai sedikit nyenyak dan mulai relaksasi. Pada tahap ini terjadi penurunan suhu tubuh dan frekuensi jantung (National Sleep Foundation, 2015). Tahap ini terjadi sekitar 10-20 menit.

3. Tahap 3 NREM

Tahap 3 NREM yaitu tahapan awal tidur yang nyenyak, sehingga seseorang akan susah bergerak dan susah bangun. Pada tahap ini otot tubuh terasa rileks, tekanan darah dan suhu menurun. Pada tahap ini biasanya berlangsung sekitar 15-30 menit (National Sleep Foundation, 2015).

4. Tahap 4 NREM

Tahap ini adalah periode tidur yang terdalam dimana seseorang akan susah untuk terbangun. Pada tahap ini tanda-tanda vital menurun secara signifikan, dapat mengompol, dan mengigau. Pada tahap akan berlangsung 15-30 menit.

2.3.3 Fungsi Tidur

Tidur berguna dalam membantu menjaga fisiologis dan psikologis tubuh. Pada fase NREM terdapat perubahan fisiologis, dan terjadi perubahan denyut jantung yang rata-rata 70-80 namun saat tidur akan mengalami penurunan sekitar 10-20 kali lebih lambat, sehingga membuat tidur lebih nyenyak (McCance dan Hether, 2006 dalam Potter & Perry, 2010). Saat tidur seseorang akan mengistirahatkan fisiologi dari tubuh yang membuat energi terkumpul kembali pada saat terjaga. Tidur sendiri juga dapat berpengaruh pada psikologis seseorang yang dapat membantu mengurangi stress. Sehingga pada saat terbangun tubuh akan produktif kembali dan tidur yang nyenyak akan berpengaruh terhadap kerja jantung seseorang (Potter & Perry, 2010).

Tidur mempunyai banyak manfaat terhadap tubuh seperti dapat mengurangi rasa lelah, memulihkan penyakit, membantu proses detoksifikasi, merelaksasikan otak, dan meningkatkan kognitif (Potter & Perry, 2010). Tahapan REM yang dapat melancarkan peredaran darah, dan aktivitas korteks yang berkurang. Keadaan seperti ini akan membuat peningkatan memori dan saat tidur otak akan menyerap seluruh kegiatan yang dilakukan pada hari yang sama (National Sleep Foundation, 2015).

2.3.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tidur

Menurut Potter & Perry 2010 faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tidur yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh pada tidur seseorang. Lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi tidur seperti ventilasi, posisi yang

nyaman, posisi dari tempat tidur, suara, dan lingkungan yang nyaman. Oleh karena itu, saat seseorang mendapat kenyamanan yang baik maka bisa mendapatkan kualitas tidur yang baik.

b. Gaya hidup

Aktivitas yang rutin dilakukan seseorang namun tiba-tiba berubah akan berpengaruh terhadap pola tidur seseorang, misalnya apabila seseorang beraktivitas hingga larut malam sehingga mengganggu jadwal tidur yang sebenarnya maka akan menjadi gaya hidup yang kurang baik. Aktivitas yang terlalu berat dan makan malam yang tidak pada waktunya juga tidak baik bagi seseorang, karena akan mengganggu pola tidur.

c. Pola tidur yang lazim

Pada saat seseorang begadang di malam hari maka seseorang akan merasakan ngantuk pada ke esokan harinya yang merupakan bukan waktunya untuk tidur, maka dalam hal ini akan berpengaruh pada seseorang dalam melakukan fungsi tubuh ataupun aktivitas sehari-hari.

d. Stress emosional

Pada saat seseorang mengalami stress maka akan membuat seseorang menjadi tegang dan frustrasi. Selain itu stress juga akan membuat tidur seseorang menjadi tidak nyaman sehingga sering terbangun di malam hari, dan susah untuk memulai tidur. Jika stress terjadi secara terus maka akan berakibat pada kebiasaan tidur menjadi buruk.

e. Latihan dan kelelahan

Aktivitas fisik yang cukup akan membuat seseorang menjadi merasa lelah sehingga membuat tidur menjadi lebih nyenyak. Pada saat sebelum tidur disarankan untuk berolahraga yang bermanfaat sebagai relaksasi. Namun apabila aktivitas yang dilakukan berlebihan sehingga membuat seseorang merasa sangat kelelahan atau stress maka dapat menyebabkan seseorang sulit tidur.

f. Makanan dan asupan kalori

Pada saat sebelum tidur disarankan untuk tidak mengonsumsi makanan berat, atau makanan yang pedas karena akan berdampak pencernaan dan tidur menjadi terganggu. Makanan yang mengandung nikotin, kafein, dan alkohol dapat menyebabkan insomnia.

g. Obat dan substansi

Konsumsi obat dapat mengganggu pada proses tidur. Obat dan substansi bisa menyebabkan seseorang menjadi tertidur di siang hari. Substansi yang terkandung dalam makanan seperti susu, keju, dan daging.

2.3.5 Kualitas Tidur Ibu Hamil

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana individu mampu mempertahankan tidur untuk memperoleh jumlah tidur REM dan NREM yang cukup (Potter & Perry, 2005). Kualitas tidur yang baik pada seseorang dapat membuat tubuh menjadi segar dan bugar saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik dapat terjadi apabila seseorang tidur dengan optimal (Nashori dan Wulandari, 2017).

Kualitas tidur yang buruk sering terjadi pada ibu hamil yang telah memasuki trimester III. Kualitas tidur yang buruk terjadi disebabkan karena perubahan hormon estrogen dan progesteron, perasaan stress, pergerakan janin yang sering, posisi tidur yang kurang nyaman, sering kencing pada malam hari, dan sakit pinggang (Huliana, 2007 dalam Rasman, 2017). Waktu tidur yang terjadi pada ibu hamil berbeda bila dibandingkan dengan seseorang yang tidak hamil, semua itu disebabkan karena rasa lelah, susah tidur, dan rasa nyeri yang mengakibatkan tidur menjadi terganggu (Taksiran, 2012 dalam Putri, 2018). Keluhan-keluhan banyak terjadi pada saat memasuki trimester III salah satunya seperti *low back pain*. Semua keluhan yang terjadi pada ibu hamil menyebabkan ibu hamil dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan mengganggu tidur (Leonel, 2020).

2.3.6 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk

Kualitas tidur pada wanita hamil berubah selama kehamilan yang menyebabkan terjadinya gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Gangguan tidur berhubungan dengan kesehatan dari ibu hamil. Kualitas tidur yang buruk pada awal kehamilan dapat meningkatkan kemungkinan bayi lahir rendah atau bayi prematur, dan juga dapat menyebabkan gangguan fisik yang lain seperti peningkatan kadar peradangan sistemik, operasi *caesar* (Felder dkk., 2017). Selain gangguan fisik dampak dari kualitas tidur yang buruk juga berdampak pada psikologis yang disebabkan karena stress namun karena terjadi kualitas tidur yang buruk pada trimester dua dan tiga biasanya ibu hamil akan mengalami depresi yang lebih tinggi (Sedov dkk., 2018)

2.3.7 Alat Ukur Kualitas Tidur

Alat ukur untuk mengukur kualitas tidur adalah :

a. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Kuesioner PSQI adalah sebuah instrument yang efektif digunakan untuk mengukur kualitas tidur dari seseorang yang biasanya terlihat dari gangguan yang terjadi pada saat tidur. Alat ukur ini dipublikasikan oleh *Buysee et al* di *University of Pittsburgh* pada tahun 1988 dan dipublikasikan kembali pada tahun 1989. Instrumen PSQI ini terdiri dari Kuesioner PSQI digunakan untuk membedakan kualitas tidur. PSQI terdiri dari 7 komponen yaitu terdiri dari kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur pada malam hari (*sleep disturbance*), durasi tidur, gangguan aktivitas di siang hari dan kebiasaan menggunakan obat tidur. 7 komponen tersebut diuraikan menjadi 18 item pertanyaan dimana setiap pertanyaan memiliki skor 0-3. Skor 0 sebagai nilai tertinggi yang berarti sangat baik, 1 berarti cukup baik, 2 agak buruk, dan 3 berarti sangat buruk (*Buysee et al*, 1989 dalam Alifiyanti dkk., 2017). Skor total akhir dari penilaian kuisoner PSQI adalah 0-21, apabila nilai PSQI > 5 berarti

kualitas tidurnya buruk dan $PSQI < 5$ berarti kualitas tidur baik (Smyth, 2012).

b. *Sleep Quality Scale (SQS)*

Sleep Quality Scale (SQS) merupakan sebuah alat ukur yang digunakan untuk melihat kualitas tidur dari seseorang. Pada kuisioner ini terdapat 6 domain dari kualitas tidur yaitu daytime symptom, restoration after sleep, problem initiating and maintaining sleep, difficulty, dan sleep satisfaction. Terdapat 28 pertanyaan yang penilaian skornya 0-3, yang berarti 0 untuk *few* (tidak ada atau 1-3x sebulan), skor 1 untuk *sometimes* (1-3x seminggu), skor 2 untuk *often* (3-5x seminggu) dan skor 3 untuk *almost always* (6-7x seminggu). Rentang penilaian skornya yaitu 0-84. Kuisioner ini dapat digunakan dengan rentang usia 18-59 tahun. SQS sudah diuji validitas dan reliabilitas dan hasilnya sebesar 0,81.

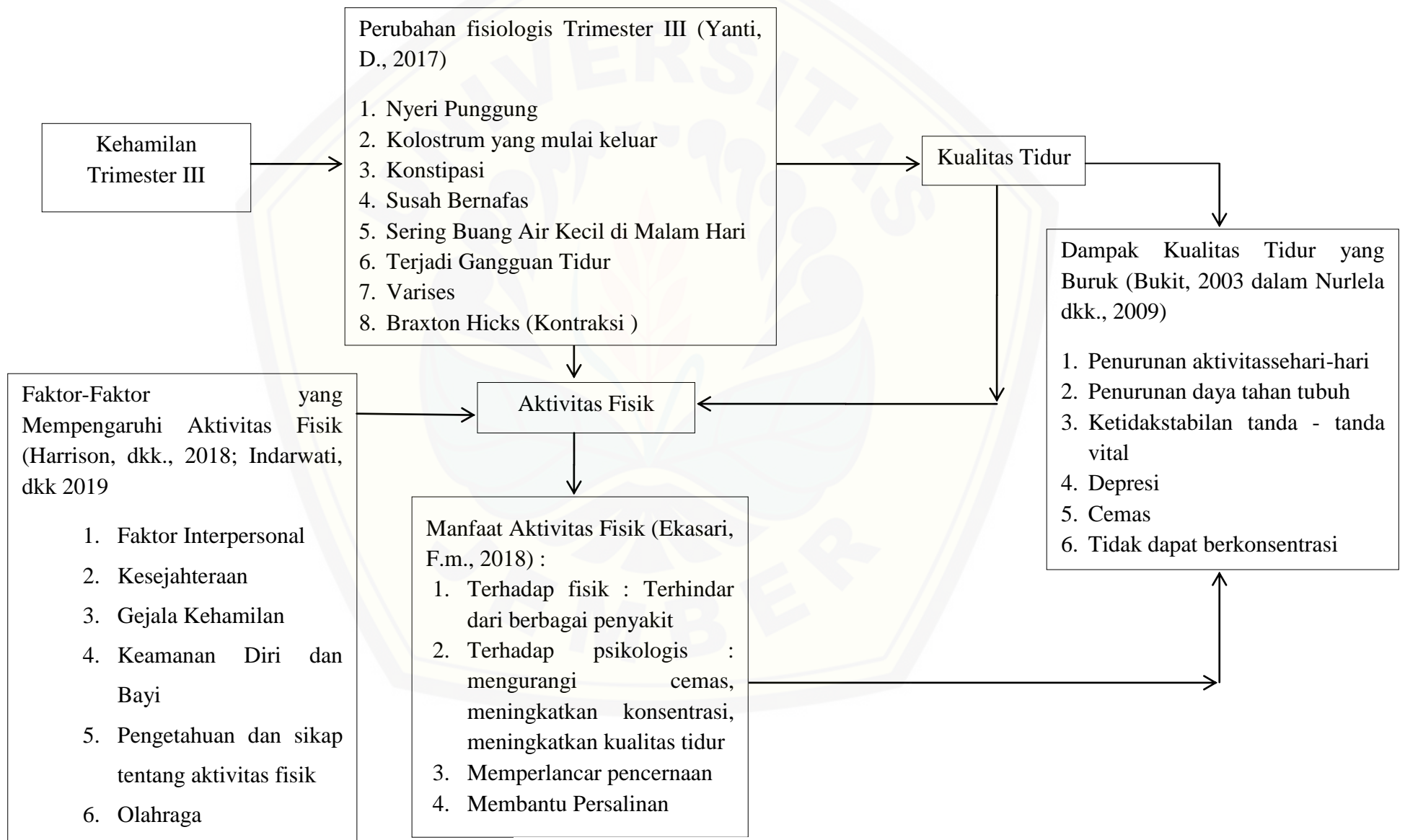
2.3.8 Penilaian Kualitas Tidur

Dalam mengukur kualitas tidur seseorang terdapat 55 point yang ada dalam kuisioner pengukuran kualitas tidur. Pada kuisioner tersebut disebutkan bahwa rentang nilai yang baik adalah ≥ 32 , dan kualitas tidur dikatakan buruk apabila nilai ≤ 32 . Terdapat 7 penilaian tidur yaitu (Buysse dkk., 1998 dalam Rasman, 2017) :

1. Kualitas tidur
2. Latensi tidur
3. Durasi tidur
4. Efisiensi kebiasaan tidur
5. Gangguan tidur
6. Penggunaan obat tidur
7. Gangguan fungsi harian

2.4 Kerangka Teori

Pada masa kehamilan seseorang akan banyak mengalami perubahan seperti berhentinya menstruasi, *morning sickness*, sering buang air kecil, dan payudara yang mulai membesar. Semua perubahan yang terjadi pada ibu hamil ini akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik dari ibu hamil yang disebabkan karena faktor interpersonal dari ibu hamil, gejala kehamilan, khawatir terhadap keamanan diri dan bayi, pengetahuan dan sikap tentang aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik yang kurang atau tidak teratur akan berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil yang akan berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, depresi, cemas, dan kurang berkonsentrasi. Aktivitas fisik yang baik memiliki banyak manfaat terhadap fisik dan psikologis yang salah satunya mengurangi cemas dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.



Gambar 2.1 Kerangka Teori




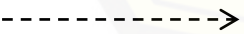
BAB 3. KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

-  : Diteliti
-  : Tidakditeliti
-  : Diteliti
-  : Tidak diteliti

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu hasil sementara terhadap rumusan masalah dari penelitian yang masih harus dibuktikan kebenarannya (Sugiyono, 2018). Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Hipotesis alternative positif (H_a) yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Paleran. Tingkat kesalahan yang digunakan (α) sebesar 0,05. Maka H_a diterima dengan hasil $p\ value < \alpha$.



BAB 4. METODELOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian non eksperimen. Desain pada penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional yang mengukur satu variabel dengan variabel yang lain. Pendekatan yang digunakan menggunakan *cross sectional* yang menekankan pengambilan data pada satu kali dan pada waktu yang bersamaan (Nursalam, 2017). Penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan kualitas tidur terhadap ibu hamil yang telah memasuki trimester III.

4.2 Populasi dan Sampel Penelitian

4.2.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan seluruh obyek atau subyek yang terdapat kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Paleran yang berjumlah 86 ibu hamil.

4.2.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan suatu bagian dari jumlah maupun karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel digunakan pada saat peneliti merasa bahwa populasi terlalu banyak sehingga tidak memungkinkan untuk mempelajari seluruh populasi yang memerlukan dana, waktu, dan tenaga yang terlalu banyak. Sampel yang diambil harus representatif (mewakili) agar mampu mendeskripsikan hasil dengan baik (Sugiyono, 2018). Untuk menghitung sampel pada penelitian ini digunakan rumus Lameshow, yaitu :

$$n = \frac{z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{d^2(N - 1) + z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times 86 \times 0,5 \times 0,5}{0,1^2(86 - 1) + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 86 \times 0,25}{0,85 + 0,9604}$$

$$n = 45,63 = 46$$

Berdasarkan hasil perhitungan dari rumus diatas maka diperoleh data sebanyak 46 sampel.

Keterangan :

N : Jumlah populasi

n : Jumlah sampel minimal

d : Derajat ketepatan yang digunakan oleh 90% atau 0,1

z : Standar devisi normal 1,96 dengan CI 95%

p : Populasi target populasi adalah 0,5

4.2.3 Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan suatu cara untuk pengambilan sampel (Sugiyono, 2018). Teknik pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* itu sendiri merupakan suatu teknik pengambilan sampel dengan menentukan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusif dengan kurun waktu tertentu (Nursalam, 2015). Teknik pengambilan sampel ini termasuk ke dalam *non probability sampling* yang merupakan teknik untuk pengambilan sampel dari sebuah populasi yang tidak memberikan peluang yang sama. Peneliti melakukan pengambilan sampel berdasarkan kriteria penelitian pada ibu hamil trimester III.

4.2.4 Kriteria Subjek penelitian

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria umum yang perlu dimiliki oleh setiap sampel pada populasi yang diambil (Nursalam, 2017). Kriteria inklusi penelitian ini terdiri dari:

1. Ibu hamil yang memasuki trimester III yang berdomisili di Paleran
2. Ibu hamil dengan kesadaran penuh
3. Tidak sedang mengalami masalah kehamilan
4. Pasien yang bersedia menjadi responden dan telah menandatangani lembar persetujuan (*inform consent*)

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria dari yang tidak sesuai untuk dijadikan sampel (Nursalam, 2014). Kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu :

1. Ibu hamil dengan keterbatasan fisik seperti tuna wicara, tuna rungu, tuna netra

4.3 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di puskesmas Paleran. Puskesmas Paleran terdapat 4 wilayah kerja yang terdiri dari desa Paleran, Tegalwangi, Umbulrejo, dan Sidorejo.

4.5 Definisi Operasional

Definisi operasional ialah penjelasan dari variabel penelitian yang dapat memudahkan dalam penafsiran makna (Nursalam, 2017). Penelitian ini menggunakan dua variabel. Variabel independen adalah aktivitas fisik dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.



Tabel 4.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Variabel independen: Aktivitas Fisik	Kegiatan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil yang diukur dengan kuisioner aktivitas fisik	-	Kuisioner <i>Baecke</i>	Ordinal	Ringan < 5.6 Sedang 5.6 - 7.9 Berat > 7.9
Variabel dependen: Kualitas tidur	Kepuasan tidur ibu hamil yang ditunjukkan dengan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa segar setelah bangun tidur.	1. Kualitas tidur subjektif 2. Durasi tidur 3. Latensi tidur 4. Efisiensi kebiasaan tidur 5. Penggunaan obat tidur 6. Gangguan tidur 7. Disfungsi tidur	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Interval	Nilai ≤ 32 = Kualitas tidur buruk Nilai > 32 = Kualitas tidur baik

4.6 Pengumpulan Data

4.6.1 Sumber Data

a. Data Primer

Data primer diperoleh dengan cara bertanya atau mengobservasi secara langsung pada individu yang bersangkutan (Sugiyono, 2017). Data primer pada penelitian ini diambil secara langsung dari responden dengan membagikan kuisioner *Baecke* untuk mengukur aktivitas fisik dan kuisioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur dari ibu hamil.

b. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari dokumentasi atau orang lain dan tidak berhubungan secara langsung (Sugiyono, 2017). Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari data yang ada di puskesmas mengenai jumlah ibu hamil trimester III di daerah Paleran.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mempermudah dalam memperoleh dan mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuisioner. Tahap-tahap pengumpulan data yaitu sebagai berikut :

- a) Peneliti mengajukan surat izin melakukan studi pendahuluan kepada institusi bidang akademik, kemudian kepada Bangkesbangpol, Dinas Kesehatan Kabupaten Jember dan yang terakhir kepada Puskesmas Paleran
- b) Skrining untuk memperoleh data ibu hamil trimester III
- c) Peneliti mengajukan surat permohonan izin kepada institusi bidang akademik Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan LP2M Universitas Jember. Kemudian kepada Bangkesbangpol dengan No.072/1308/415/2020, dan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Jember dengan No.440/35440/311/2020. Kemudian setelah surat

turun, peneliti memberikan surat pengajuan kepada Kepala Puskesmas Paleran Jember.

- d) Setelah memperoleh surat izin penelitian, peneliti menyeleksi data ibu hamil yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi yang dijadikan sebagai responden.
- e) Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara tatap muka dengan mendatangi langsung ke rumah masing-masing (*door to door*)
- f) Peneliti menjelaskan maksud, manfaat, dan prosedur kepada responden terpilih.
- g) Peneliti memberikan lembar persetujuan (*inform consent*) kepada 46 responden untuk menandatangani menjadi responden penelitian.
- h) Peneliti memberikan lembar kuisioner *Baecke* dan PSQI kepada responden untuk diisi.
- i) Peneliti memberikan kesempatan kepada responden apabila ada yang tidak dimengerti dari kuisioner.
- j) Responden mengembalikan kembali lembar persetujuan dan lembar kuisioner kepada peneliti.
- k) Peneliti Memeriksa kembali lembar identitas dan kuisioner dan meminta untuk dilengkapi kembali apabila ada yang belum terisi
- l) Setelah semua lembar identitas dan kuisioner terisi dengan lengkap, peneliti melanjutkan dengan melakukan pengolahan data.

4.6.3 Alat Pengumpulan Data

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, pendidikan, dan pekerjaan.

b. Kuisioner Aktivitas Fisik

Alat ukur yang digunakan yaitu kuisioner *Baecke*. Kuisioner ini merupakan kuisioner terpakai yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Terdiri dari 16 item pertanyaan yang terbagi menjadi 3 bagian yaitu 8 pertanyaan aktivitas fisik saat berkerja, 4 pertanyaan mengenai olahraga, dan 4 pertanyaan kegiatan pada

saat waktu luang. Indeks totalnya terbagi menjadi aktivitas ringan dengan indeks < 5.6 , aktivitas sedang dengan indeks $5.6 - 7.9$, dan aktivitas berat dengan indeks >7.9 . (Baecke dkk., 1982 dalam Rahmawati, 2018).

Tabel 4.3 Blue Print Instrumen Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Jenis Aktivitas Fisik
1	Indeks pekerjaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pekerjaan ringan : ibu rumah tangga dikantor, guru, dosen, atau tenaga medis diberi skor 1 2. Pekerjaan sedang : buruh pabrik, tukang kayu, dan penjaga toko di pasar swalayan diberi skor 3 3. Pekerjaan berat : kuli bangunan, petani, penari, dan atlet diberi skor 5
2	Indeks Olahraga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Olahraga ringan : Biliard, bowling, golf, tenis meja, jalan pagi diberi skor 0,76 di tambah dengan proporsi olahraga dalam satu minggu dan satu tahun 2. Olahraga sedang : Jogging, senam, lari, berenang, bulutangkis, tenis diberi skor 1,26 di tambah dengan proporsi olahraga dalam satu minggu dan satu tahun 3. Olahraga berat : Tinju, basket, sepakbola, volley diberi skor 1,76 di tambah dengan proporsi olahraga dalam satu minggu dan satu tahun
3	Indeks waktu luang	<ol style="list-style-type: none"> 1. < 1 menit skor 1 2. 5-15 menit skor 2 3. 15-30 menit skor 3 4. 30-40 menit skor 4 5. > 45 menit skor 5

c. Kuisoner Kualitas Tidur

Alat ukur untuk pengumpulan data variabel dependen pada penilitan ini menggunakan kuisoner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuisoner ini merupakan kuisoner yang telah di uji validitas dan reabilitas oleh peneliti sebelumnya. Kuisoner PSQI ini terdapat dari 7 komponen yang terdiri dari 16 item pertanyaan. Dalam pertanyaan tersebut positif yang berjumlah 4 pertanyaan dan 12 lainnya merupakan pertanyaan. Interpretasi dari pertanyaan positif yaitu 0 = tidak pernah, 1 = jarang, 2 = sering, dan 3 = selalu. Sedangkan interpretasi dari pertanyaan negatif adalah kebalikan dari pertanyaan positif. Nilai pada kuisoner tersebut adalah minimal 0 dan maksimal 48. Kualitas tidur dapat dikatakan buruk jika rentang nilai $\leq 32,32$ dan kualitas baik jika $> 32,32$ (Rasman, 2017)

Tabel 4.4 Perbedaan Blue Print Instrumen Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Uji Validitas

Variabel Indikator		Nomor Butir Pertanyaan		Jumlah Indikator	Nomor Butir Pertanyaan		Jumlah Indikator
		Favorable	Unfavorable		Favorable	Unfavorable	
Kualitas Tidur	Kualitas tidur subyektif	2,7,8,9,10	1,3,4,5,6		9	3,4	
	Latensi tidur	11,15	12,13,14		11	12	
	Durasi tidur	16	18,19		16		
	Efisiensi kebiasaan tidur	17	20		17	20	
	Gangguan tidur	23,38,30,31	21,22,24,25,26,27,29,32,33,34,35			25,29	

Penggunaan obat tidur	37,41,42,4 3	36,38,39,40, 44,45				39,44,45
<i>Daytime disfinction</i>	46,47,54,5 5	48,49,50,51, 52,53				49,50,51
Total	21	34	55	4	12	16

4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti untuk mencari validitas sebuah item dengan mengkorelasikan skor item dengan seluruh item yang ada. Sedangkan uji reliabilitas sebagai instrumen yang apabila digunakan berulang-ulang dengan objek yang sama akan tetap mendapatkan hasil yang sama (Sugiyono, 2018). Alat ukur dapat dikatakan valid dan reliabilitas apabila menunjukkan hasil r hitung $< r$ tabel jika diukur menggunakan *Cronbach alfa* (Arikunto, 2010).

Kuisoner PSQI ini pernah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Larasmiatai Rasman pada tahun 2017 diperoleh 16 pertanyaan yang valid dengan hasil r hitung $(477-785) > 0,444$ dan pertanyaan yang lain dinyatakan tidak valid dan dikeluarkan oleh peneliti. Kemudian kuisoner yang terdiri dari 16 pertanyaan ini dilanjutkan dengan uji reliabilitas dan mendapatkan hasil $0,917 > 0,444$ sehingga dapat disimpulkan bahwa 16 pertanyaan ini valid dan reliabel.

4.7 Rencana Pengolahan Data

4.7.1 Editing

Editing adalah proses memeriksa pertanyaan oleh peneliti yang telah diisi oleh responden. Peneliti memeriksa daftar pertanyaan yang

telah terisi meliputi keterbacaan tulisan, kelengkapan jawaban dan kerelevanan dari jawaban responden (Setiadi, 2013). Pada penelitian ini, peneliti memeriksa pada lembar kuesioner Aktivitas Fisik dan PSQI yang telah terisi.

4.7.2 Coding

Coding adalah suatu tahap yang dilakukan oleh peneliti dengan memberi kode berbentuk angka pada setiap jawaban (Setiadi, 2013). Pada tahap ini peneliti menandai jawaban responden dalam bentuk kode yaitu berupa angka agar pengolahan data menjadi mudah. *Coding* penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4.5 *Coding* Data

No	Pilihan Jawaban	Kode
1.	Pendidikan	
	Tidak Sekolah	1
	SD	2
	SMP	3
	SMA	4
	Perguruan Tinggi	5
2.	Pekerjaan	
	Tidak Bekerja	1
	Petani	2
	Wiraswasta	3
	KaryawanSwasta	4
	PNS	5
	TNI/Polri	6
Lain-lain	7	
3.	Tingkat Aktivitas Fisik	
	Aktivitas ringan	1
	Aktivitas Sedang	2
	AktivitasBerat	3

4.7.3 Entry

Entry adalah suatu tahap memasukkan jawaban kuesioner yang telah diisi dan sudah berbentuk kode ke dalam tabel melalui program komputer

(Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan komputerisasi melalui SPSS.

4.7.4 *Cleaning*

Cleaning adalah proses pembersihan data yang tidak sesuai atau yang tidak dibutuhkan (Setiadi, 2013). Peneliti melakukan pengecekan kembali data yang telah dimasukkan untuk memastikan ada tidaknya kesalahan sehingga diharapkan keseluruhan data dapat digunakan (Setiadi, 2013).

4.8 Analisa Data

4.8.1 Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis data yang bertujuan untuk menjelaskan distribusi frekuensi dan presentase dalam variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Analisa univariat dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, tingkat aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Uji normalitas menggunakan SPSS dengan melihat hasil dari *Shapiro-Wilk* dengan hasil 0,002. Penyajian data ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase. Sedangkan karakteristik usia yang merupakan data numerik disajikan berupa median, minimal, dan maksimal karena hasil yang didapatkan tidak normal. Hasil analisa juga dijelaskan dalam bentuk narasi.

4.8.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa data yang bertujuan untuk mengetahui adanya dugaan hubungan antara variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Variable pada penelitian ini menggunakan skala ordinal dan interval. Analisa data menggunakan *spearman* karena sata berdistribusi tidak normal. Nilai yang di dapatkan yaitu 0,001 yang berarti $p < 0,05$ maka H_0 gagal ditolak dan menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Selain itu terdapat nilai korelasi dengan arah positif yang berarti apabila angka

semakin tinggi maka korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur semakin tinggi.

4.9 Etika penelitian

Penelitian ini telah melakukan uji etik pada Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Keperawatan Universitas Jember dengan No. 28/UN25.1.14/KEPK/2020. Hal-hal yang perlu diperhatikan selama proses penelitian adalah :

4.9.1 Lembar Persetujuan (*inform consent*)

Sebelum dilakukan penelitian kita harus menunjukkan hak sebagai responden, maka diberikan lembar persetujuan untuk mengetahui tujuan dari penelitian dan sebagai responden mempunyai hak untuk menerima atau menolak menjadi responden (Nursalam, 2014). Pada penelitian ini, peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden sebanyak 46 orang untuk menandatangani dan tidak ada yang menolak . Pada saat ini peneliti juga menjelaskan mengenai penelitian yang akan dilakukan.

4.9.2 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

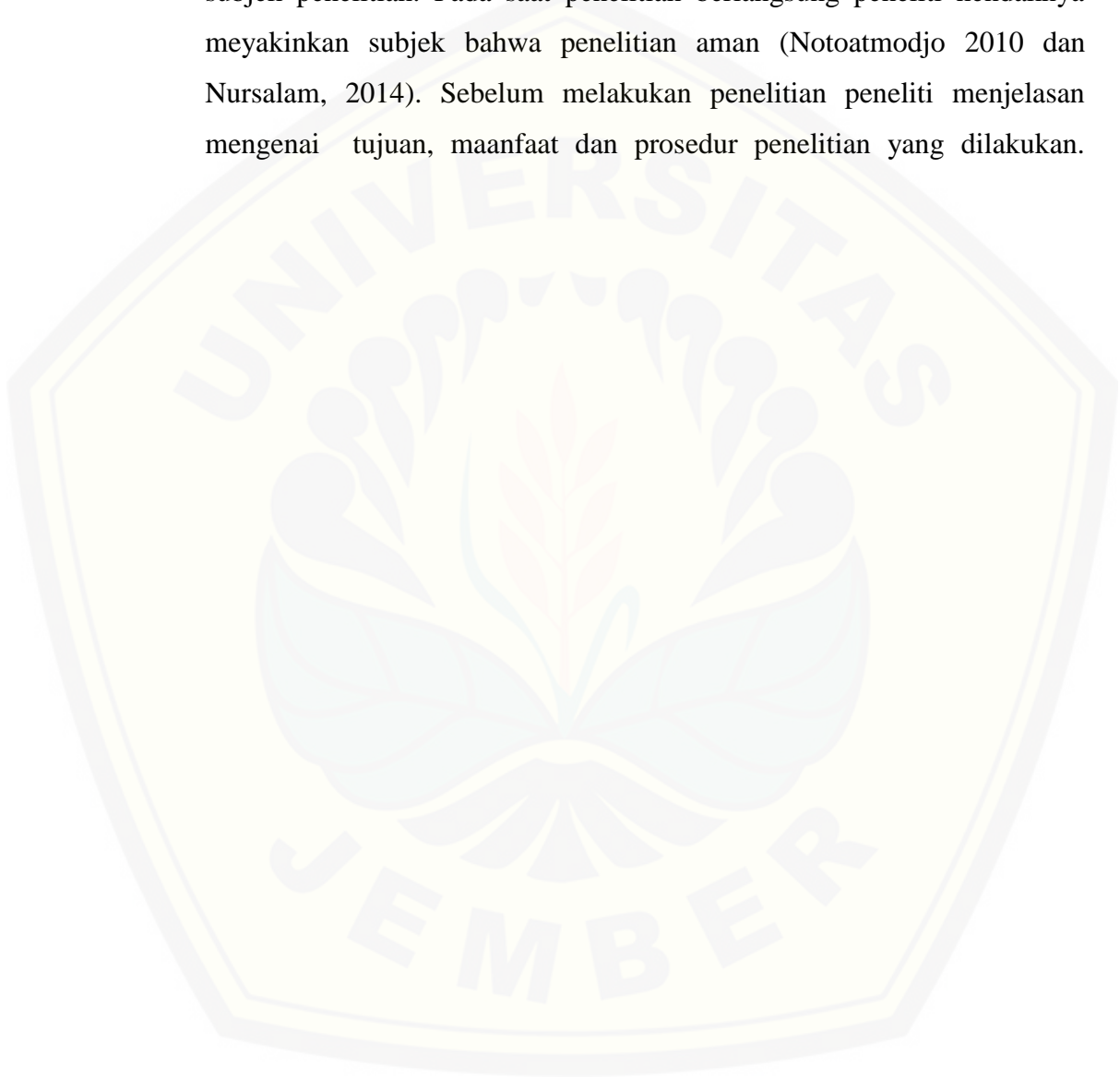
Kerahasiaan (*confidentiality*) merupakan sebuah data yang mengenai responden yang merupakan sebuah privasi sehingga tidak boleh untuk disebar luaskan kepada pihak yang tidak terlibat dalam penelitian (Nursalam, 2014). Dalam penelitian ini sebagai seorang peneliti tidak memberikan hasil jawaban responden kepada orang lain atau tidak mencatumkan nama melainkan hanya inisial.

4.9.3 Keadilan (*Justice*)

Prinsip keadilan adalah peneliti memastikan bahwa responden mendapatkan perlakuan yang sama pada saat dilakukan penelitian ini (Nursalam, 2014). Pada penelitian ini keadilan yang dilakukan adalah dengan memperlakukan dan memberikan hak yang sama pada semua responden selama dalam penelitian.

4.9.4 Kemanfaatan (*Benefience*)

Sebuah penelitian sebaiknya memberikan manfaat pada subjek penelitian. Peneliti melakukan penelitian sesuai prosedur untuk dapat meminimalisir terjadinya dampak buruk pada saat penelitian atau pada subjek penelitian. Pada saat penelitian berlangsung peneliti hendaknya meyakinkan subjek bahwa penelitian aman (Notoatmodjo 2010 dan Nursalam, 2014). Sebelum melakukan penelitian peneliti menjelaskan mengenai tujuan, manfaat dan prosedur penelitian yang dilakukan.



BAB 6. PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Paleran adalah sebagai berikut :

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan rata-rata ibu hamil adalah dewasa muda dengan pendidikan paling banyak adalah SMA dan sebagian besar ibu hamil tidak bekerja
- b. Hasil analisis dari aktivitas fisik menunjukkan bahwa ibu hamil di puskesmas Paleran sebagian besar melakukan aktivitas fisik yang berat.
- c. Hasil analisis dari kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik.
- d. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di puskesmas Paleran.

6.2 Saran

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya apabila akan melakukan penelitian yang sama diharapkan bisa menggunakan kuisioner yang berbeda dengan penelitian yang sekarang terkait dengan aktivitas fisik dan juga kualitas tidur. Selain itu penelitian selanjutnya dapat mencari lebih banyak sumber yang mendukung hasil penelitian ini, dan juga mencari apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik pada trimester kedua atau pertama.
- b. Bagi Profesi Keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan asuhan kepada ibu hamil sehingga dapat mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil yang memasuki trimester III. Serta dapat memberikan informasi untuk mengurangi gangguan tidur seperti terapi non farmakologis yang lain.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data untuk melihat bagaimana tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur pada ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan pada saat memasuki trimester III .

d. Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai sumber referensi tambahan dalam proses pembelajaran mengenai tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

e. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi tambahan bagi ibu hamil trimester III mengenai tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur, bahwa aktivitas fisik itu penting untuk dilakukan sehingga dapat mengurangi kualitas tidur yang buruk. Selain itu ibu hamil diharapkan dapat mengidentifikasi faktor lain yang bisa mempengaruhi kualitas tidur yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. 2020. Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantri Indonesia*. 4(1):1-8
- Anam, A.K., Rustikayanti, R.N., dan Hernawati, Y. 2020. Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. Jawa Tengah. *Jurnal Perawat Indonesia*. 4(2):6-12
- Ardilah, N.W., Setyaningsih, W., dan Narulitas, S. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kualitas Tidur. Jakarta. *Binawan Student Journal*. 1(3):148-153
- Arikunto, S. 2010. *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ayustawati. 2019. Kehamilan buku kesehatan reproduksi : Informasi Medika
- Badrus, A.R., dan M. Khairoh. 2018. Pengaruh Pemberian *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya. *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan*. 10(1)
- Bustami, L.E.S., A. Nurdiyan., Yulizawati., D, Iryani., Fitriyani., dan A.A. Insani. 2016. Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia. *Journal of Midwifery*. 1(1): 35-44
- Blanke, R.R., J.C.S. Garcia., A.M.S. Lopez., N.M. Villar., dan M.J.A. Cordero. 2017. The Influence of Physical Activity In Water On Sleep Quality In Pregnant Women: A Randomized Trial. *Elsevier*. 31(1): 8
- Detiana, P. 2010. Hamil Aman dan Nyaman di Atas Usia 30 Tahun. Yogyakarta : Media Pressindo

- Effensi, M. 2017. Hubungan Usia Ibu Hamil dengan Kejadian Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di BPM Ny. Krisnawati di Desa Siser Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan. Lamongan. Program Studi S1 Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah
- Ekasari, M. F., N.M Riasmini., dan T. Hartini. 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Malang : Wineka Media
- Eliza., D.D Nuryani, dan Rosmiyati. 2017. Determinan Persalinan Prematur di RSUD dr. Abdul Moeloek. *Jurnal Kesehatan*. 8(2):305-309..
- Elsanti, D., Yulistika, D., dan Yuliarti. 2016. Hubungan Antara Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Pre Eklamsi pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kalibogor. Purwokerto. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM kesehatan*. 6(1):177-186
- Felder,J.N., B. Laraian., K. Coleman-Phox., N. Bush., M. Suresh., M. Thomas., N. Adler., E. Epel dan A.A. Prather. 2018. Poor Sleep Quality, Psychological Distress, and the Buffering Effect of Mindfulness Training During Pregnancy. *Behavioral Sleep Medicine*. 1-15
- Felyanti, M. 2019. Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Kualittas Hidup Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang. Palembang. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat (S2) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
- Fitriani, S., Pamungkasari, E.P., dan Suminah. 2019. Analisis Jalur Hubungan Durasi Tidur dan Asupan Protein pada Ibu Hamil Anemia dengan Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah. Surakarta. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. 42(2):101-110
- Gaston, A., dan C.A. Vamos. 2013. Leisure-Time Physical Activity Patterns and Correlates Among Pregnant Women in Ontario, *Canada*. *Matern Child Health*. 17: 477-484

- Guszkowska, M., M. Langwald dan K. Semploska. 2015. Does Physical Exercise Help Maintain Mental Health During Pregnancy? A comparasion of Changes in Mental Health in Participants of Physical Exercise Classes and Childbirth Classes. *Journal of Physical Acticity & Health*. 12(1) : 30-36
- Hartinah, D., S. Karyati, dan S. Rokhani. 2019. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gribig fiKecamatan Gebog Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 10(2): 350-357
- Harrison, A.L., N.F. Taylor., N. Shields., dan H.C. Frawley. 2018. Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*. 64(1): 24-23
- Hawkins, M., B. Marcus., P. Pekow., M.C. Rosal., K.L. Tucker., R.M.C. Spencer., dan L.C. Taber. 2018. Physical Activity and Sleep Qualityand Duration During Pregnancy Among Hispanic Women: Estudio PARTO. *Behavioral Sleep Medicine*. 17(6): 804-817
- Herdiani, T.N., dan A.U. Simatupang. 2019. Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. *Journal for Quality in Women's Health*. 2(1): 26-35
- Hesketh, R.K., K.R. Evenson., M. Stroo., S.M. Glancy., T. Otsbye., S.E.B. Neelon. 2018. Physical Activity and Sedentary Behavior During Pregnancy and Postpartum Measured Using Hip and Wrist-worn Accelerometers. *Preventive Medicine Reports*. 10 : 337-345
- Huliana, M. 2007. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta : Puspa Suara
- Humaera, S. 2019. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta. Yogyakarta. Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah

- Indarwati., A.A Kurniawati., E.S. Wahyuni., dan Maryatun. 2019. Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. 10(2): 8-18
- Indrayani, T., dan Muhayah, A. 2020. Pengaruh Prenatl Gentle Yoga dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. Serang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*.4(1):29-36
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2016. Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Jakarta Selatan
- Malhayati, D. 2018. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Keparahan Akne Vulgaris di SMAN 2 Sukoharjo. Surakarta. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mardjan. 2016. Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja. Pontianak: Abrori Institute
- Nashori, F., dan Wulandari, E.D. 2017. Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia
- National Sleep Foundation. 2015. Sleep Definition of Common Sleep Terms. <https://www.sleepfoundation.org/>
- Nodine, P., J.A. Leiferman., P.F. Cook., E. Matthews., dan H. Tolsma. 2016. The Impact of Physical Activity on Sleep during Pregnancy: A Secondary Analysis. *Clinics in Mother and Child Health*. 13(2): 2-8
- Notoatmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmojo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur, A.F. 2018. Risiko Paparan Asap Rokok, Ketuban Pecah Dini dan Plasenta Ringan terhadap BBLR di RSUD Anutapura Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulaku*. 4(3): 73-78.

- Nursalam. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2015. *Metodelogi Ilmu Keperawatan, edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Palifiana. D.A., dan S. Wulandari. 2018. Hubungan Ketidaknyamaan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Journal of Indonesia Midwifery*. 9(2): 31-40
- Palifiana, D.A dan Wulandari, S. 2018. Analisis Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. Yogyakarta: *Jurnal Kebidanan Indonesia*
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 97 Tahun 2014
- Potter, P.A. dan A. G. Perrt. 2010. *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta : EGC
- Praningrum, R., dan Hidayah, N. 2018. Gambaran Pola Tidur pada Ibu hamil Primigravida di Puskesmas Pajang Surakarta. Surakarta. *University Research Colloquium*. 366-369
- Pratama, D.A.F. 2016. Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga. Malang. Program Studi ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
- Purba, R.A. 2018. Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Mommies Clinic Surakarta. Surakarta. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Purwaningsih, W. dan S. Fatmawati. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Putri, S.A. 2016. Perbedaan Pemberian Senam Hamil dan Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III. Yogyakarta. Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyayah Yogyakarta
- Putri, V.A. 2018. Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Hipertensi Terhadap Kehamilan di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung. Lampung. Universitas Lampung Fakultas Kedokteran
- Rahmawati, D. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesaria Di Kediri. *Jurnal Kebidanan*. 7(2)
- Ramadani, N.A. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Preeklamsia yang Dialami Ibu Hamil di Puskesmas Wagir. Malang. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
- Rasman, L. 2017. Hubungan Kualitas tidur dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester III. Jember. Fakultas Keperawatan Universitas Jember
- Ratnawati, A. 2018. *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Resmaniasih, K. 2018. Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. Palangkaraya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2(2):93-99
- Robin, G. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur. Bandar Lampung. Program Studi Ilmu Keperawatan FK Universitas Malahayati

- Safriani, I., H. Nufus, dan I. Nurmayanti. 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Journal*. 15(1)
- Sari, R.D.P., Utama, W.T., dan Sutarto. 2019. Penyuluhan Tentang Kualitas Tidur pada Kehamilan Terhadap Hipertensi di Kecamatan Punggur Lampung Tengah. Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 4(1):22-25
- Sari, S.N. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Melitus Gestasional pada Ibu Hamil di Kabupaten Bantul DIY. Yogyakarta. Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta
- Sarifansyah., N.W. Utami., dan M. Andinawati. 2018. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah tinggi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Dinoyo Malang. *Nursing News*. 3(1): 204-213
- Sedov, I.D., E.E. Cameron., S. Madigan., dan L.M. Tomfohr-Madsen. 2018. Sleep Quality During Pregnancy : A meta-analysis. *Sleep Medicine Riviews*. 38 : 168-176
- Sella, I.N. 2018. Asuhan Kebidanan Continuity of care pada Ny M Pada Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana. Ponorogo. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi 2. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sitorus, F.D. 2020. Kecemasan dan Kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Sundari. Sumatera Utara. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta

- Sukorini, M.U. 2017. Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*. 12(1): 1-12
- Suririnah. 2008. Buku Pintar Kehamilan & Persalinan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Sutomo, B dan D. Y. Anggraini. 2010. *Menu Sehat Alami Untuk Balita & Batita*. Jakarta : PT. Agromedia Pustaka
- Smyth, C. 2012. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. New York: New York University.
- Timby, B. K. 2009. *Fundamental Nursing Skills and Conceptst*. Philadelphia: Lippincott Wiilian & Wilkins.
- Utami, A.P. 2015. Hubungan Frekwensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban. Tuban. Prodi Kebidanan Stikes NU Tuban
- Wardani, H. W., R. Agustina, dan E. Astika F.D. 2018. Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan*. 6(1): 1-10
- Widiyanti, R. Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Cimahi. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat*. 1(1):497-501
- Widjayanti, Y. 2019. Hubungan Antara Kelelahan, Kebiasaan Konsumsi Susu dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*.7(1):14-18
- Wulandari, P., D. Retnaningsih, dan E. Aliyah. 2018. Pengaruh Antenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. *Jurnal Keperawatan*. 9(1)

Yanti, D. 2017. *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Bandung : PT Refika Aditama

Zaky, N.H. 2015. The Relationship Between Quality of Sleep during Pregnancy and Birth Outcome among Primiparae. *Journal of Nursing and Health Science*. 4(5): 90-101

Zsafira, R. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Selama Kehamilan Dengan Kejadian Pre-eklamsia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Cilongok Kabupaten Banyumas. Purwokerto. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto



LAMPIRAN



Lampiran A. Lembar *Informed*

Kode Responden :

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Restu Retno Sumilih

NIM : 162310101073

Alamat : Jl. Karimata, gang Pajak no 106, Kabupaten Jember

Bermaksud akan menyelenggarakan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sehingga pasien dapat mengetahui aktivitas fisik dan kualitas tidur pada saat kehamilan trimester III. Penelitian ini merupakan bagian dari persyaratan untuk program pendidikan sarjana keperawatan saya di Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda maupun lingkungan anda. Responden penelitian akan mengisi lembar kuesioner yang membutuhkan waktu kurang lebih selama 10 menit. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Jika anda tidak bersedia menjadi responden maka tidak ada ancaman bagi anda. Jika anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon ketersediannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan, atas keinginan sendiri dan tanpa ada paksaan.

Demikian permohonan saya, atas bantuan anda saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Restu Retno S.
162310101073

Lampiran B. Lembar *Consent*

Kode Responden :

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat:

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur, atas kemauan sendiri dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari :

Nama : Restu Retno Sumilih

NIM : 162310101073

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran

Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian dan diberi kesempatan untuk bertanya terhadap hal-hal yang belum dimengerti. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat dan tidak membahayakan serta tidak merugikan. Saya mengerti bahwa penelitian ini akan menjamin kerahasiaan dengan sepenuhnya.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa adanya paksaan sebagai responden dalam penelitian ini dan bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Jember, 2020

(.....)

Nama Terang dan Tanda Tangan

Lampiran C. Kuesioner Karakteristik Responden

Kode Responden :

KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah dengan teliti dan cermat setiap pertanyaan dalam kuesioner ini.
2. Mohon dengan hormat untuk mengisi semua pertanyaan sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya dan tidak mengosongkan. Apabila anda kurang faham memahami isi pertanyaan anda bisa bertanya kepada peneliti.
3. Beri tanda centang (√) pada kolom sesuai dengan kondisi anda.

Pertanyaan :

1. Nama (Inisial) :

2. Tanggal :

Pengkajian

3. Pendidikan : Tidak Sekolah SMA
 SD Perguruan Tinggi
 SMP
4. Pekerjaan : Tidak Bekerja PNS
 Petani TNI/Polri
 Wiraswasta Lain-lain
 Karyawan Swasta

Lampiran D. Kuesioner Aktivitas Fisik

Kode Responden :

KUISONER AKTIVITAS FISIK

INDEKS KERJA		
1.	Apa pekerjaan utama ibu? (sebutkan)	[]
2.	Selama bekerja apakah Anda sering duduk? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
3.	Selama bekerja apakah Anda sering berdiri? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
4.	Selama bekerja apakah Anda sering berjalan? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
5.	Selama bekerja apakah Anda mengangkat beban berat? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
6.	Selama bekerja apakah Anda merasa lelah? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
7.	Selama bekerja apakah Anda berkeringat? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering	[]
8.	Dibandingkan dengan orang lain yang seusia ibu. aktifitas yang ibu lakukan termasuk? 1. Sangat ringan 2. Lebih ringan 3. Sama 4. Lebih berat 5. Sangat berat	[]
INDEKS OLAHRAGARA		
8.	Apakah ibu biasa berolahraga? 1. Ya 2. Tidak (Jika tidak lanjut ke pertanyaan no.10)	[]
9.	Sebutkan jenis olahraga dan seberapa sering ibu berolahraga	[]

No	Jenis olahraga	Jam/minggu	Bulan/tahun
9a.			
9b.			
9c.			
10.	Pada waktu luang apakah ibu sering berkeringat? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering		[]
11.	Pada waktu luang apakah ibu melakukan olahraga? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering		[]
12.	Dibandingkan dengan orang lain yang seusia ibu, aktifitas yang ibu lakukan termasuk? 1. Jauh lebih sedikit 2. Lebih sedikit 3. Sama 4. Lebih banyak 5. Jauh lebih banyak		[]
INDEKS WAKTU LUANG			
13.	Selama waktu luang apakah ibu menonton TV? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering		[]
14.	Selama waktu luang apakah ibu berjalan kaki? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering		[]
15.	Selama waktu luang apakah ibu bersepeda? 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Kadang-kadang 4. Sering 5. Sangat sering		[]
16.	Berapa menit ibu berjalan/bersepeda per hari ke tempat kerja/belanja? 1. Kurang dari 5 menit 2. 5 – 15 menit 3. 16 – 30 menit 4. 31 – 45 menit 5. Lebih dari 45 menit		[]

Lampiran E. Kuesioner Kualitas Tidur

Kode Responden :

KUESIONER KUALITAS TIDUR**Petunjuk Pengisian :**

1. Beritahukan kepada responden bahwa pertanyaan-pertanyaan di bawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur responden selama satu bulan terakhir.
2. Beritahukan kepada responden bahwa jawaban yang responden berikan harus menunjukkan jawaban yang paling tepat pada sebagian besar kejadian di siang dan malam satu bulan terakhir.
3. Pilih lah salahsatu dari empat alternatif jawaban dengan cara (\surd) apabila :
 - a. (TP) = Tidak Pernah (apabila sama sekali anda tidak melakukan tindakan tersebut pada kehidupan sehari-hari).
 - b. (J) = Jarang (apabila pernyataan tersebut lebih banyak tidak dilakukan dari pada dilakukan atau apabila anda melakukan kegiatan tersebut 1-2 kali seminggu)
 - c. (SR) = Sering (apabila pernyataan tersebut lebih banyak melakukan dari pada tidak dilakukan atau apabila anda melakukan kegiatan tersebut 4-5 kali seminggu)
 - d. (S) = Selalu (apabila pernyataan tersebut selalu dilakukan pada kegiatan sehari-hari)

No	Pertanyaan	TP	J	SR	S
1	Ibu merasa memiliki masalah tidur, ibu tidak dapat berkonsentrasi melakukan sesuatu meskipun sudah tidur				
2	Ibu tetap merasa lelah meskipun tidur				

	dalam waktu lama				
3	Ibu merasa puas setelah bangun tidur				
4	Ibu dapat langsung tertidur pulas saat berbaring di atas tempat tidur				
5	Ibu tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
6	Total jam tidur ibu selama kehamilan lebih dari 7 jam				
7	Ibu pergi tidur jam 9 malam dan bangun tidur jam 4 pagi				
8	Ibu tidur jam 8 malam dan terbangun jam 2 pagi kemudian tidak dapat tidur kembali				
9	Ibu merasa sesak dan sulit untuk tidur				
10	Merasa kaget secara tiba-tiba yang membuat terbangun dari tidur				
11	Jika obat tidur habis, ibu akan merasa gelisah dan khawatir tidak dapat tidur dengan cepat di malam hari				
12	Kepuasan tidur dapat diperoleh ibu saat ibu mengonsumsi obat tidur				
13	Tiap hari ibu mengonsumsi obat tidur untuk membuat tidurnya lebih nyenyak dan lama				
14	Ibu merasa malas untuk melakukan aktifitas di siang hari				
15	Ibu memerlukan bantuan untuk melakukan kegiatannya di pagi hari karena merasa lemas dan tidak bertenaga				

16	Ibu menghabiskan banyak waktu dirumah saat siang hari dan melwatkan jadwal-jadwal kegiatan rutin selama kehamilan				
----	---	--	--	--	--



Lampiran F. Analisa Data

a. Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Usia	,140	46	,025	,911	46	,002

a. Lilliefors Significance Correction

b. Karakteristik Demografi

Usia**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
Usia	Mean	26,76	,865
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 25,02 Upper Bound 28,50	
	5% Trimmed Mean	26,50	
	Median	25,00	
	Variance	34,453	
	Std. Deviation	5,870	
	Minimum	19	
	Maximum	40	
	Range	21	
	Interquartile Range	9	
	Skewness	,789	,350
	Kurtosis	-,387	,688

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
tidak sekolah	1	2,2	2,2	2,2
sd	11	23,9	23,9	26,1
smp	14	30,4	30,4	56,5
sma	17	37,0	37,0	93,5
perguruan tinggi	3	6,5	6,5	100,0
Total	46	100,0	100,0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
tidak bekerja	37	80,4	80,4	80,4
petani	1	2,2	2,2	82,6
wiraswasta	3	6,5	6,5	89,1
lain-lain	5	10,9	10,9	100,0
Total	46	100,0	100,0	

c. Nilai Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ringan	4	8,7	8,7	8,7
sedang	20	43,5	43,5	52,2
berat	22	47,8	47,8	100,0
Total	46	100,0	100,0	

d. Nilai Kualitas Tidur

Kualitas_Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
baik	31	67,4	67,4	67,4
Valid buruk	15	32,6	32,6	100,0
Total	46	100,0	100,0	

e. Nilai Korelasi

Correlations

		Aktivitas_Fisik	Kualitas_Tidur
Spearman's rho	Correlation	1,000	,627**
	Aktivitas_Fisik Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	46	46
	Correlation	,627**	1,000
	Kualitas_Tidur Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	46	46


** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

f. Hasil Crosstabulation

Aktivitas_Fisik * Kualitas_Tidur Crosstabulation

		Kualitas_Tidur		Total
		Baik	buruk	
Aktivitas_Fisik ringan	Count	0	4	4
	% within Aktivitas_Fisik	0,0%	100,0%	100,0%
	% within Kualitas_Tidur	0,0%	26,7%	8,7%

	% of Total	0,0%	8,7%	8,7%
	Count	9	11	20
sedang	% within			
	Aktivitas_Fisik	45,0%	55,0%	100,0%
berat	% within			
	Kualitas_Tidur	29,0%	73,3%	43,5%
Total	% of Total	19,6%	23,9%	43,5%
	Count	22	0	22
Total	% within			
	Aktivitas_Fisik	100,0%	0,0%	100,0%
Total	% within			
	Kualitas_Tidur	71,0%	0,0%	47,8%
Total	% of Total	47,8%	0,0%	47,8%
	Count	31	15	46
Total	% within			
	Aktivitas_Fisik	67,4%	32,6%	100,0%
Total	% within			
	Kualitas_Tidur	100,0%	100,0%	100,0%
Total	% of Total	67,4%	32,6%	100,0%

Lampiran G. Surat Keterangan Melakukakan Studi Pendahuluan

PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS PALERAN
Alamat :Jl. Semboro No. 187 Paleran Kec. Umbulsari
KodePos 68166

Jember, 12 Agustus 2020

Nomor	: 440/2481/311.26/2020	Kepada:	
Sifat	: Penting	Yth. Dekan Prodi S1 Keperawatan	
Lampiran	: -	Universitas Jember	
Perihal	: Pemberitahuan Selesai	Di	
	Studi Pendahuluan	Tempat	


Menindaklanjuti surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jember Nomor: 440/22446/311/2020, tertanggal 21 Juli 2020 Perihal Penelitian, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa:

Nama	: Restu Retno Sumilih
NIM	: 162310101073
Fakultas	: S1 Keperawatan Universitas Jember
Alamat	: Jl. Kalimantan No. 37 Kampus Tegal Boto Jember
Judul Penelitian	: Hubungan Aktivitas Fisik dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Puskesmas Paleran Kecamatan Umbulsari Kabupaten Jember

Bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Studi Pendahuluan tersebut di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Paleran Kec. Umbulsari mulai tanggal 21 Juli 2020 s/d 11 Agustus 2020


Demikian surat pemberitahuan ini untuk diketahui dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pit. Kepala Puskesmas Paleran



NIP. 197403252002122005

Lampiran H. Lembar Surat Selesai Studi Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS PALERAN
Alamat : Jl. Semboro No. 187 Paleran Kec. Umbulsari
KodePos 68166

Jember, 12 Agustus 2020

Nomor	: 440/2481/311.26/2020	Kepada:	
Sifat	: Penting		Yth. Dekan Prodi S1 Keperawatan
Lampiran	: -		Universitas Jember
Perihal	: Pemberitahuan Selesai	Di	
	Studi Pendahuluan	Tempat	


Menindaklanjuti surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jember Nomor: 440/22446/311/2020, tertanggal 21 Juli 2020 Perihal Penelitian, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa:

Nama	: Restu Retno Sumilih
NIM	: 162310101073
Fakultas	: S1 Keperawatan Universitas Jember
Alamat	: Jl. Kalimantan No. 37 Kampus Tegal Boto Jember
Judul Penelitian	: Hubungan Aktivitas Fisik dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Puskesmas Paleran Kecamatan Umbulsari Kabupaten Jember

Bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Studi Pendahuluan tersebut di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Paleran Kec. Umbulsari mulai tanggal 21 Juli 2020 s/d 11 Agustus 2020

Demikian surat pemberitahuan ini untuk diketahui dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Plt. Kepala Puskesmas Paleran



dr. M. Nur Hafid
NIP. 19740325 200212 2 005

Lampiran I. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
DINAS KESEHATAN

Jl. Srikoyo 1/03 Jember Telp. (0331) 487577 Fax (0331) 426624 JSC FAI: (0331) 425222
Website : dmkes.jemberkab.go.id, E-mail : dinas.kehatan@jemberkab.go.id

JEMBER Kode Pos 68111

Jember, 26 Oktober 2020

Nomor	: 440 35490 / 311 / 2020	Kepada :	Yth. Sdr. Kepala Bidang Kesmas
Sifat	: Penting		Dinas Kesehatan Kab. Jember
Lampiran	: -		Plt. Kepala Puskesmas Paleran
Perihal	: Penelitian		di
			JEMBER

Menindak lanjuti Surat Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Linmas Kabupaten Jember Nomor : 072/1308/415/2020, Tanggal 21 Oktober 2020, Perihal Ijin Penelitian, dengan ini harap Saudara dapat memberikan Data seperlunya kepada :

Nama	: Restu Retno Sumilih / 162310101073
NIM	:
Alamat	: Jl. Kalimantan No. 37 kampus Tegal Boto Jember
Fakultas	: Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Keperluan	: Melaksanakan Penelitian, Terkait: Hubungan Aktiyitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paleran
Waktu Pelaksanaan	: 26 Oktober 2020 s/d 26 Desember 2020

Sehubungan dengan hal tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan, dengan catatan:

1. Penelitian ini benar-benar untuk kepentingan penelitian
2. Tidak dibenarkan melakukan aktifitas politik
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan & melakukan social distancing
4. Menyerahkan hasil kegiatan studi terkait dalam bentuk Softcopy / CD ke Sub Bag Perencanaan dan Pelaporan Dinas Kesehatan Kab. Jember

Selanjutnya Saudara dapat memberi bimbingan dan arahan kepada yang bersangkutan. Demikian dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.


Plt. KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN JEMBER
Ka. Bid. Sumber Daya Kesehatan



Dyah Kusworini Indriaswati, SKM, M.Si
Pembina
NIP. 19680929 199203 2 014

Tembusan:
Yth. Sdr. Yang bersangkutan
di Tempat

Lampiran J. Surat Keterangan Selesai Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER**
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS PALERAN
Jl. Semboro No. 03 Ds Paleran Kec. Umbulsari Tlp (0336) 441763
Kode Pos 68166

Jember, 13 Nopember 2020

Nomor : 440/4570/311.26/2020
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Penelitian

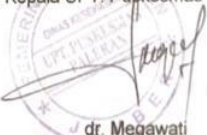
Kepada:
Yth. Dekan Prodi S1 Keperawatan
Universitas Jember
Di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jember Nomor: 440/35490/311/2020, tertanggal 26 Oktober 2020 Perihal Penelitian, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa:


Nama : Restu Retno Sumilih
NIM : 162310101073
Fakultas : S1 Keperawatan Universitas Jember
Alamat : Jl. Kalimantan No. 37 Kampus Tegal Boto Jember
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Puskesmas Paleran Kecamatan Umbulsari Kabupaten Jember

Bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian tersebut di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Paleran Kec. Umbulsari mulai tanggal 26 Oktober 2020 s/d 10 Nopember 2020

Demikian surat pemberitahuan ini untuk diketahui dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pt. Kepala UPT. Puskesmas Paleran

dr. Megawati
NIP. 19740325 200212 2 005

Lampiran K. Uji Etik



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
UNIVERSITAS JEMBER, FAKULTAS KEPERAWATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITY OF JEMBER, FACULTY OF NURSING**

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
No. 28/UN25.1.14/KEPK/2020**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Restu Retno Sumilih
Principal Investigator

Anggota Peneliti :Ns. Dini Kurniawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Member of Research Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes

Tempat Penelitian : Puskesmas Paleran
Place of Research

Dengan judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di
Title Puskesmas Paleran

The Relationship between Physical Activity and Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Women at Puskesmas Paleran



Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 6 Oktober 2020 sampai dengan tanggal 6 Desember 2020.
This declaration of ethics applies during the period 6 October, 2020 until December 6, 2020.

6 Oktober 2020
6 October 2020

Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan
Chairperson of Health Research Ethics Committee

Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D

Dokumentasi










Lampiran M. Lembar Bimbingan DPU





LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER

Nama : Restu Retno Sumilih

NIM : 162310101073

Dosen Pembimbing I : Ns. Dini Kurniawati S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
14/11/2019	Pengajuan judul skripsi	Ganti judul	
20/11/2019	Pengajuan judul skripsi	Ganti judul payungan dengan temannya yang sudah di acc (bisa judul hubungan)	
9/12/2019	Pengajuan judul dan BAB 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. ACC judul 2. Masalah 3. Tambahkan solusi di latar belakang 	




16/12/2019	Revisi BAB 1	<ol style="list-style-type: none">1. Urutkan prevalensi dari luar negeri sampai daerah Jember2. Tambahkan prevalensi ibu hamil di Jember	
19/12/2019	Revisi BAB 1	<ol style="list-style-type: none">1. Perjelas MSKS2. Lanjut BAB 2-4	
03/01/2020	BAB 1-4	<ol style="list-style-type: none">1. Konsep kehamilan lebih dispesifikkan ibu hamil trimester III2. Narasikan kerangka teori3. Kurangi typo4. BAB 4 lihat dicoretan	
06/01/2020	BAB 1-4	ACC lanjut ke DPA	

**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

Nama : Restu Retno Sumilih

NIM : 162310101073

Dosen Pembimbing I : Ns. Dini Kurniawati, S. Kep.,M.Kep., Sp.Kep.Mat

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
Rabu, 24 November 2020	BAB I-IV	<ul style="list-style-type: none"> - Tabel jangan dibaca ulang tetapi harus disimpulkan - Di cek semua tabel - Tabel tidak perlu ada total - Tidak boleh ada angka statistik pada pembahasan - Tulis langsung kesimpulan pada pembahasan - Keterbatas diubah - Kesimpulan disesuaikan dengan tujuan pada penelitian 	
Senin, 30 November 2020	BAB I-VI	<ul style="list-style-type: none"> - Cek kembali kata-kata proposal - Cover di ganti jangan proposal 	
Senin, 07 Desember 2020	BAB I-VI	ACC	


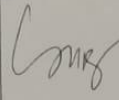
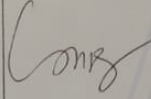
Lampiran I. Lembar Bimbingan DPA

**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

Nama : Restu Retno Sumilih

NIM : 162310101073

Dosen Pembimbing II : Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
05/02/2020	Konsultasi BAB 1 (Latar belakang)	Tambahkan pembahasan terkait dengan perbedaan dengan penelitian sebelumnya dan pelajari jurnal dengan baik	
18/03/2020	Konsultasi BAB 1-4 dan kuisisioner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuisisionernya belum ada 2. Pastikan kuisisioner sesuai dengan blue print yang sudah dibuat 3. Materi (indikator) soal kuisisioner harus ada di BAB 2 	
15/04/2020	-Konsultasi revisi kuisisioner -BAB 1-4	ACC Proposal	

**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

Nama : Restu Retno Sumilih

NIM : 162310101073

Dosen Pembimbing I : Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
Senin, 07 Desember 2020	BAB I-IV	<ul style="list-style-type: none"> - Tuliskan datanya seperti apa dan aktivitas yang dilakukan apa - Cek juga yang dibawah 	
Rabu, 09 Desember 2020	BAB I-VI	<ul style="list-style-type: none"> - Dirapikan semua tulisanya dari awal sampai akhir - Huruf kapital, huruf miring, kelebihan huruf atau kurang di cek satu2 - Daftar pustaka dicek 	
Selasa, 22 Desember 2020	BAB I-VI	ACC	