



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS TIDUR**

**PADA IBU *POST PARTUM* DI KLINIK PRATAMA**

**AMANDA SLEMAN YOGYAKARTA**

**TAHUN 2020**

**KRISTIN DWI RATNASARI**

**1602029**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH**

**TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2020**

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA IBU *POST PARTUM* DI KLINIK PRATAMA  
AMANDA SLEMAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Keperawatan**

**KRISTIN DWI RATNASARI**

**1602029**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH**

**TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu *Post Partum* di Klinik Pratama Amanda Sleman Yogyakarta Tahun 2020”, yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila di kemudian hari didapati bahwa skripsi penelitian ini adalah hasil tiruan dari skripsi di lingkungan institusi maupun perguruan tinggi atau institusi manapun, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, September 2020



Kristin Dwi Ratnasari

1602029

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU**

*POST PARTUM* DI KLINIK PRATAMA AMANDA

SLEMAN YOGYAKARTA

TAHUN 2020

**Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk  
dilaksanakan sidang skripsi**

**Yogyakarta, 10 September 2020**

**Pembimbing**

**Priyani Haryanti, S.Kep., Ns., M.Kep**



(.....)



Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi pada

10 September 2020

Ketua Penguji

: Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji I

: Nims. Melati, S.Kep., Ns., MAN

Penguji II

: Priyani Haryanti, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum  
Yogyakarta

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan  
STIKES Bethesda Yakkum  
Yogyakarta

  

(Vivi Remo Intening, S.Kep., Ns., MAN)

  

(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS)

## **Motto**

**“I can bear all things in Him who gives strength to me”**

**(Phil 4:13)**

**“Do Everything with God”**

## **Persembahan**

Dengan rasa syukur, saya persembahkan karya ini untuk orang-orang hebat di hidup saya :

1. Tuhan Yesus Kristus
2. Ayah Yohanes Simin dan Ibu Erna Setyawati, terima kasih atas kasih sayang berlimpah dari mulai saya lahir, hingga saya sudah sebesar ini, terima kasih juga untuk doa dan motivasi yang tak berkesudahan. Sayang kalian.
3. Kakakku tercinta Kristin Diah Rismawati beserta keluarga yang selalu memberikan semangat dan doa dalam saya menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen pembimbingku Ibu. Priyani Haryanti yang tak pernah lelah dan sabar mendampingi anak-anaknya.
5. Era Martanti Putri yang menjadi kakak, sahabat, mentor dalam penyelesaian skripsi ini, terimakasih untuk motivasi yang sudah diberikan. I Love You
6. Terima kasih juga untuk sahabatku wekekek Ambar, Chika, Anggun terimakasih sudah berbagi cerita dan semangat, semoga pertemanan kita awet sampai nanti. Sayang kalian.
7. Sahabat dari masa SMAKU Dhani, Obed, Andrian, Wisnu, Anggita terimakasih selalu menjadi sobat dolan dan sobat sambat ku dikala jenuh, semoga kita dapat selalu menjaga pertemanan ini.
8. Terimakasih kost Afina MbK Tam, Eunike, MbK Wenny, Kak Sri, Kak Yuni, Kak Shopi, MbK Krida, Nova, Hana, Yohana, Nirta, yang sudah menjadi keluarga dan selalu memberi semangat selama proses ini. Semoga kita selalu menjaga persaudaraan ini.
9. Teman-teman angkatan 2016 SI Ilmu Keperawatan STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA yang telah memberikan semangat dalam pelaksanaan perkuliahan dan dalam mengerjakan skripsi ini, serta dosen-dosen yang telah banyak membimbing dan mendidik saya selama perkuliahan di STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA.

## ABSTRAK

**KRISTIN DWI RATNASARI.** “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu *Post Partum* Di Klinik Pratama Amanda Sleman Yogyakarta Tahun 2020”

**Latar Belakang:** Kesehatan ibu *post partum* perlu mendapat perhatian dalam mendukung proses adaptasi tubuh dan peran. Dalam proses adaptasi membutuhkan waktu istirahat yang cukup. Olahraga membantu merangsang keluarnya hormon *endorphine* dan hormon melatonin memberikan rasa relaks dan mengatur sirkus tidur.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kualitas tidur pada ibu *post partum* di Klinik Pratama Amanda Sleman Yogyakarta 2020.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment* dengan *pre and post test without control design*. Sampel berjumlah 30 responden dengan cara *Accidental sampling*. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk*, uji statistik menggunakan *Wilcoxon*.

**Hasil:** Uji *Wilcoxon* didapat hasil senam nifas  $0,001 < 0,05$ , diartikan ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima yaitu senam nifas berpengaruh meningkatkan kualitas tidur. Terdapat mean sebelum senam 1,93 dan sesudah 1,53 dengan *delta Mean* senam nifas 0.40 yang artinya senam nifas dapat menurunkan gangguan kualitas tidur pada ibu *post partum* sebanyak 0.40 poin.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh senam nifas terhadap kualitas tidur ibu *post partum*

**Saran:** Dapat digunakan pada ibu *post partum* untuk mengatasi gangguan kualitas tidur

**Kata Kunci:** senam nifas-kualitas tidur-ibu *post partum*

XV + 111 hal + 10 tabel + 5 skema + 16 lampiran

**Kepustakaan:** 33, 2010 – 2019

## ABSTRACT

KRISTIN DWI RATNASARI. "The Effect of Postpartum Exercise on Sleep Quality in Post Partum Mothers at the Pratama Amanda Clinic, Sleman Yogyakarta, 2020"

**Background:** Post partum maternal health needs attention in supporting the body's adaptation process and role. In the adaptation process requires adequate rest time. Exercise helps stimulate the release of the hormone endorphine and the hormone melantonin to relax and regulate the sleep cycle.

**Objective:** To determine the effect of postpartum exercise on sleep quality in post partum mothers at the Pratama Amanda Clinic, Sleman Yogyakarta 2020.

**Research Methods:** This study used a Quasi Experiment design with pre and post test without control design. The sample consisted of 30 respondents by means of accidental sampling. Sleep quality measurement used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Normality test using Shapiro Wilk, statistical test using Wilcoxon.

**Results:** The Wilcoxon test showed that the results of postpartum exercise were  $0.001 < 0.05$ , meaning that  $(H_0)$  was rejected and  $(H_a)$  was accepted, that postpartum exercise had an effect on improving sleep quality. There is a mean before exercise 1.93 and after 1.53 with delta Mean postpartum exercise 0.40 which means that postpartum exercise can reduce sleep quality disturbances in post partum mothers by 0.40 points.

**Conclusion:** There is an effect of postpartum exercise on the quality of sleep for post partum mothers

**Suggestion:** Can be used in post partum mothers to treat sleep quality disturbances

**Keywords:** postpartum exercise, sleep quality, post partum mothers

XV+113 pp+10 tables+5 schematics +16 attachments

**Bibliography:** 33, 2010-2019



## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan dan kasih karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU *POST PARTUM* DI KLINIK PRATAMA AMANDA SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2020”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapatkan banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Vivi Eletic Intening, S.Kep., Ns., MAN. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Suharni, S.ST., M.Kes selaku Pimpinan Klinik Pratama Amanda Sleman Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan studi awal dan melakukan penelitian.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS. selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Koordinator Riset STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan Ketua Penguji.

5. Ibu Nimsi Melati, S.Kep.,Ns.,MAN selaku Penguji I.
6. Ibu Priyani H., S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Penguji II dan Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga dalam membimbing pembuatan skripsi serta memberikan masukan dan dukungan untuk perbaikan skripsi.
7. Seluruh staff dan karyawan perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam penyediaan buku-buku dan jurnal dalam penyusunan skripsi.
8. Orang tua dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi maupun dukungan materil dalam menempuh studi.
9. Teman-teman mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2016 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan, maka dari itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi meningkatkan keempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, September 2020



Kristin Dwi Ratnasari

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
PRAKATA .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	9
BAB II : KAJIAN TEORI .....	15

A. Landasan Teori .....	15
1. Konsep <i>Post partum</i> .....	15
2. Konsep Tidur .....	24
3. Konsep Senam Nifas.....	44
B. Kerangka Teori.....	53
C. Kerangka Konsep .....	54
D. Hipotesis.....	55
E. Variabel Penelitian .....	55
BAB III : METODE PENELITIAN .....	66
A. Desain Penelitian .....	66
B. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	66
C. Populasi Dan Sampel .....	67
D. Alat Ukur Penelitian .....	68
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	75
F. Etika Penelitian.....	75
G. Prosedur Pengumpulan data.....	77
H. Analisis Data .....	90
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN.....	95
A. Hasil penelitian.....	95
1. Analisis <i>Univariat</i> .....	96
2. Analisis bivariat.....	98
B. Pembahasan.....	101
C. Keterbatasan Penelitian.....	106
BAB V : PENUTUP .....	106
A. Kesimpulan .....	106
B. Saran .....	107
DAFTAR PUSTAKA .....	108
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. Definisi Operasional.....	56
Tabel 3. Kisi-kisi umum.....	73
Tabel 4. Kisi-kisi khusus.....	74
Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan usia pada senam nifas pada ibu <i>post partum</i> yang mengalami gangguan kualitas tidur di Klinik Pratama Amanda Sleman Yogyakarta Tahun 2020.....	96
Tabel 6. Distribusi frekuensi berdasarkan puritas pada senam nifas pada ibu <i>post partum</i> yang mengalami gangguan kualitas tidur di Klinik Pratama Amanda Sleman Yogyakarta Tahun 2020.....	96
Tabel 7. Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur ibu post partum sebelum diberikan senam nifas pada ibu <i>post partum</i> .....	97
Tabel 8. Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur ibu post partum sesudah diberikan senam nifas pada ibu <i>post partum</i> .....	98
Tabel 9. Hasil uji Shapiro-Wilk Test kualitas tidur sebelum dan sesudah diberi senam nifas pada ibu <i>post partum</i> di Klinik Pratama Amanda Sleman Yogyakarta Tahun 2020.....	98
Tabel 10. Beda kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan senam nifas pada ibu <i>post partum</i> di Klinik Pratama Amanda Sleman Yogyakarta Tahun 2020.	

## DAFTAR SKEMA

Skema 1. Siklus Tidur.....	28
Skema 2. Kerangka Teori.....	53
Skema 3. Kerangka Konsep .....	54
Skema 4. Rancangan penelitian.....	66
Skema 5. AlurPenelitian.....	100

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Studi Awal
- Lampiran 2. Surat Jawaban Ijin Studi Awal
- Lampiran 3. Surat permohonan ijin penelitian
- Lampiran 4. Surat Jawaban Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Ijin Ethical Clearance
- Lampiran 6. Surat Keterangan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Surat Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Standar Operasional Pelaksanaan Senam Nifas
- Lampiran 10. Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)
- Lampiran 11. Tabel Olah Data Sebelum dan Setelah senam nifas
- Lampiran 12. Tabel umum pemberian senam nifas
- Lampiran 13. Tabel Intervensi senam nifas
- Lampiran 14. Tabel Pengisian PSQI
- Lampiran 15. Tabel khusus pemberian senam nifas
- Lampiran 16. Lembar konsultasi Skripsi