

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL *GYM BALL* TERHADAP KECEMASAN DAN
KUALITAS TIDUR DALAM MENGHADAPI PERSALINAN NORMAL
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KOTA YOGYAKARTA
TAHUN 2025**



**YUDA PUSPITA
P71202324066**

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL *GYMBALL* TERHADAP KECEMASAN DAN
KUALITAS TIDUR DALAM MENGHADAPI PERSALINAN NORMAL
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KOTA YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



YUDA PUSPITA
P71202324066

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Pengaruh Senam Hamil *Gymball* Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur
dalam Menghadapi Persalinan Normal pada Ibu Hamil Trimester III
di Kota Yogyakarta”

Disusun Oleh :
Yuda Puspita
P71202324066

Telah disetujui pembimbing pada tanggal :

..... 10 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Yusniarita., S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.197102081993022001

Pembimbing Pendamping,

Dr.Yustiana Olfah, APP.,M.Kes
NIP. 196710171990032001

Yogyakarta, 2025
Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 97207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Senam Hamil *Gymball* Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur
dalam Menghadapi Persalinan Normal pada Ibu Hamil Trimester III
di Kota Yogyakarta”

Disusun Oleh :
YUDA PUSPITA
P71202324066

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal : 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Titik Endarwati, SKM., MPH
NIP. 197607031998032003

(.....)

Anggota,
Yusniarita., S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197102081993022001

(.....)

Anggota,
Dr. Yustiana Olfah, APP.,M.Kes
NIP. 196710171990032001

(.....)

Yogyakarta 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



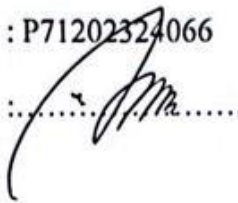
Bondan Palestin, SKM., M.Kep, Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yuda Puspita

NIM : P71202324066

Tanda Tangan : 

Tanggal :

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuda Puspita

NIM : P71202324066

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

**Pengaruh Senam Hamil *Gymball* Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur
Dalam Menghadapi Persalinan Normal Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Kota Yogyakarta**

Beserta peranagkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : Mei 2025

Yang menyatakan


(Yuda Puspita)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp. Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi.
4. Nunik Endang Sunarsih., S.ST., SH., MS.c, selaku pimpinan direktur Klinik Puri Adisty yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
5. Drg. Risa Dhiana Permanasari., selaku Kepala Puskesmas Mergangsan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ns. Yusniarita S.Kep, M.Kep, selaku Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Titik Endarwati, SKM., MPH., selaku Ketua Dewan Penguji atas kesediaan dalam menguji, memeriksa, dan memberikan bimbingan demi kesempurnaan skripsi ini.
9. Kedua orang tua saya yang telah memberikan doa serta dukungan baik moril maupun materiil.
10. Teman-teman Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberi semangat dan dukungan.
11. Teman-teman di rumah sakit dan Kepala Ruang yang telah memberikan dukungan, baik berupa semangat maupun bantuan selama saya menyelesaikan tugas dan skripsi.
12. Semua pihak yang turut berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan ilmu pengetahuan penulis, pengalaman, dan waktu, sehingga saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan penulisan skripsi. Akhir kata, penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Yogyakarta, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	6
DAFTAR ISI	8
DAFTAR GAMBAR	10
DAFTAR TABEL.....	11
DAFTAR LAMPIRAN	12
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Ruang Lingkup Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Senam Hamil <i>Gymball</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Kehamilan Trimester III	Error! Bookmark not defined.
3. Kecemasan Ibu hamil Trimester III	Error! Bookmark not defined.
4. Kualitas Tidur Trimester III.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian atau Aspek-aspek yang diteliti/diamati	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Uji Validitas dan Reabilitas	Error! Bookmark not defined.
I. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
J. Manajemen Data	Error! Bookmark not defined.
K. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	91
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bola <i>gymball</i>	Erro
r! Bookmark not defined.	
Gambar 2. <i>Bouncing</i>	Erro
r! Bookmark not defined.	
Gambar 3 <i>Pelvic</i> <i>Circle/Rocking</i>	Erro
r! Bookmark not defined.	
Gambar 4. Angka 8.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
Gambar 5. <i>Pelvic</i> <i>Tilt</i>	Erro
r! Bookmark not defined.	
Gambar 6. <i>Side to</i> <i>side</i>	Erro
r! Bookmark not defined.	
Gambar 7. Kerangka Teori	Erro
r! Bookmark not defined.	
Gambar 8. Kerangka konsep	Erro
r! Bookmark not defined.	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Keaslian Penelitian.....	Erro
	r! Bookmark not defined.	
Tabel 2.	Ketidaknyamanan kehamilan dan cara mengatasi.....	Erro
	r! Bookmark not defined.	
Tabel 3.	Desain Penelitian.....	Erro
	r! Bookmark not defined.	
Tabel 4.	Definisi Operasional Variabel Penelitian dan Skala Pengukuran.....	Erro
	r! Bookmark not defined.	
Tabel 5.	Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan gestasi di Klinik Puri Adisty dan Puskesmas Mergangsan	Erro
	r! Bookmark not defined.	
Tabel 6.	Karakteristik tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ibu hamil di wilayah kerja Klinik Puri Adisty dan Puskesmas Mergangsan	Erro
	r! Bookmark not defined.	
Tabel 7.	Karakteristik kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol ibu hamil di wilayah kerja Klinik Puri Adisty dan Puskesmas Mergangsan	Erro
	r! Bookmark not defined.	
Tabel 8.	Uji Normalitas dengan menggunakan Saphiro Wilk tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol ibu hamil di wilayah kerja Klinik Puri Adisty dan Puskesmas Mergangsan	Erro
	r! Bookmark not defined.	
Tabel 9.	Uji paired t test tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam hamil gymball pada kelompok intervensi dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam hamil tanpa gymball pada kelompok kontrol di wilayah kerja Klinik Puri Adisty dan Puskesmas Mergangsan	Erro
	r! Bookmark not defined.	
Tabel 10.	Uji Paired t test kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil gymball pada kelompok intervensi dan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil tanpa gymball pada kelompok kontrol di Klinik Puri Adisty dan Puskesmas Mergangsan	Erro
	r! Bookmark not defined.	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
- Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 5. Kuisisioner HARS
- Lampiran 6. Kuisisioner PSQI
- Lampiran 7. Permohonan Menjadi Asisten Responden
- Lampiran 8. Rencana Anggaran Penelitian
- Lampiran 9. Jadwal Penelitian
- Lampiran 10. Data Demografi
- Lampiran 11. Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 12. Surat Jawaban Perizinan Penelitian
- Lampiran 13. Data SPSS
- Lampiran 14. Dokumentasi