

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TANJUNG AMPALU
KABUPATEN SIJUNJUNG
TAHUN 2016**

LAPORAN TUGAS AKHIR



Oleh :

ADE ANGRAINI
1415301181

**PROGRAM STUDI D-IV KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN FORT DE KOCK BUKITTINGGI
TAHUN 2016**

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TANJUNG AMPALU
KABUPATEN SIJUNJUNG
TAHUN 2016**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Terapan**



Oleh :

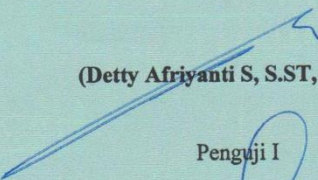
**ADE ANGRAINI
1415301181**

**PROGRAM STUDI D-IV KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN FORT DE KOCK BUKITTINGGI
TAHUN 2016**

**PANITIA UJIAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
STIKES FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

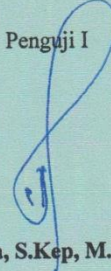
Bukittinggi, April 2016

Moderator



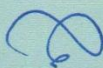
(Detty Afriyanti S, S.ST, M.Keb)

Penguji I



(Ns. Silvia, S.Kep, M.Biomed)

Penguji II



(Yori Sulistia, SKM, MPH)

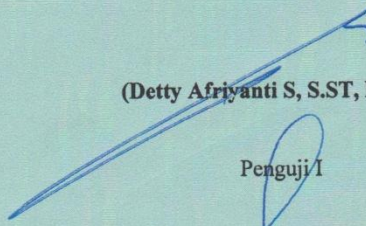
PERNYATAAN PENGESAHAN

Nama : ADE ANGRAINI
NIM : 1415301181
Judul LTA : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu
Kabupaten Sijunjung Tahun 2016

Laporan Tugas Akhir ini telah diperiksa , disetujui, dan dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Laporan Tugas Akhir Program Studi D-IV Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Fort De Kock Bukittinggi dan
Dinyatakan Lulus pada tanggal 2 April 2016.

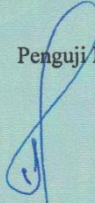
Bukittinggi, April 2016

Moderator



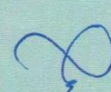
(Detty Afriyanti S, S.ST, M.Keb)

Penguji I



(Ns. Silvia, S.Kep, M.Biomed)

Penguji II



(Yori Sulistia, SKM, MPH)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Nama : ADE ANGRAINI
NIM : 1415301181
Judul LTA : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu
Kabupaten Sijunjung Tahun 2016

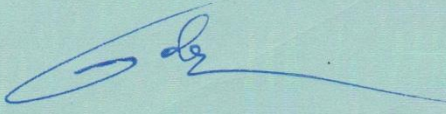
Laporan Tugas Akhir ini telah diperiksa , disetujui dan dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Laporan Tugas Akhir Program Studi D-IV Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Fort De Kock Bukittinggi dan
Dinyatakan Lulus Pada Tanggal 2 April 2016.

Bukittinggi, April 2016

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

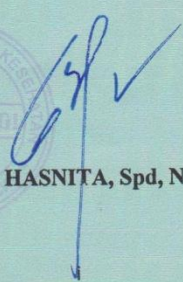

(Drs. H. Zainal Abidin, MM)

(Detty Afriyanti S, S.ST, M.Keb)

Pengesahan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fort De kock Bukittinggi

Ketua


(Dr. H. EVI HASNITA, Spd, Ns, M.Kes)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fort De Kock Bukittinggi
Program Studi D-IV Kebidanan
Laporan Tugas Akhir, Maret 2016

Ade Angraini

Pengaruh Senam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III DI Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016

ix + 49 Halaman + 4 Tabel + 2 Skema + 17 Lampiran

ABSTRAK

Ketidaknyamanan fisik akan mempengaruhi gangguan tidur yang sering dikeluhkan pada Ibu Hamil trimester III. Pilates merupakan salah satu metode pembentukan tubuh yang mengutamakan kekuatan otot tubuh bagian tengah, tepatnya otot perut bagian depan dan belakang yang salah satu manfaatnya adalah melancarkan peredaran darah dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu Hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016.

Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperimental* dengan teknik sampel sebanyak 6 orang. Besar sampel sebanyak 6 orang yang dilakukan pada bulan Januari-Februari 2016. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan kuesioner *PSQI*. Analisa data menggunakan komputerasi dengan uji *T-dependent*.

Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan senam pilates diperoleh rerata kualitas tidur 6,50 dengan standar deviasi 1,049 dan setelah dilakukan senam pilates diperoleh rerata kualitas tidur 4,83 dengan standar deviasi 0,753 dengan *p value* 0,020.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam pilates secara signifikan efektif terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III. Disarankan bagi Ibu Hamil untuk melakukan senam pilates untuk meningkatkan kualitas tidurnya, dan kepada petugas kesehatan diharapkan untuk mensosialisasikan tentang pentingnya senam pilates dilakukan saat kehamilan.

Daftar Bacaan : 25 (2002-2015)

Kata kunci : Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Senam Pilates

College of Health Sciences Fort De Kock Bukittinggi
Study Program D-IV Midwifery
Final Project Report, March 2016

Ade Angraini

Effect of Gymnastics Pilates Against Sleep Quality Pregnancy Trimester III In Puskesmas Tanjung Ampalu Sijunjung 2016

ix + 49 pages + 4 Table + 2 Scheme + 17 Appendixes

ABSTRACT

Physical discomfort will affect sleep disorders often complained in Pregnancy third trimester. Pilates is a method of formation of the body that promotes muscle strength middle of the body, abdominal muscles precisely the front and back that one benefit is to improve blood circulation and improve sleep quality. This study aims to determine the effect on the quality of sleep gymnastics Pilates Pregnancy third trimester in Puskesmas Tanjung Ampalu Sijunjung 2016.

This study design using experimental techniques quasy sample of 6 people. Large sample of six people was conducted in January-February 2016. The data collection was done by measuring the quality of sleep before and after treatment using PSQI questionnaire. Analysis of the data using a computerized test of T-dependent.

Results obtained prior to the Pilates exercises gained 6.50 average sleep quality with a standard deviation of 1.049 and after exercise pilates average sleep quality obtained with a standard deviation of 4.83 with p value 0,753 0,020.

It concluded that Pilates exercises are significantly effective against sleep quality Pregnancy Trimester III. It is advisable for pregnant women to do gymnastics pilates to improve sleep quality, and the health professionals are expected to socialize the importance of Pilates exercises done during pregnancy.

Reading List: 25 (2002-2015)

Keywords: Pregnancy, Sleep Quality, Gymnastics Pilates

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan sebagai sumber kekuatan hati dan peneguh iman sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul **“Pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu Hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016”**.

Penulisan laporan tugas akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Program Studi D-IV Kebidanan STIKes Fort De Kock Bukittinggi. Penulis banyak mendapat arahan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak dalam menyusun, membuat dan menyelesaikan laporan tugas akhir. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada Yth. Drs. H. Zainal Abidin, MM selaku pembimbing I dan Ibu Detty Afriyanti S, S.ST, M.Keb selaku pembimbing II. Seterusnya ucapan terima kasih saya kepada :

1. Ibu Dr. H.Evi Hasnita, S.Pd,Ns,M.Kes selaku Ketua STIKes Fort De Kock Bukittinggi.
2. Ibu Oktavianis, S.ST, M.Biomed selaku ketua program studi D-IV Kebidanan STIKes Fort De Kock Bukittinggi.
3. Ibu Ns. Silvia, S.Kep, M.Biomed dan Ibu Yori Sulistia, SKM, MPH selaku dosen penguji.
4. Para staf Dosen yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.
5. Kepada staf administrasi dan unit penunjang STIKes Fort De Kock Bukittinggi.
6. Kepada pihak staf Puskesmas Tanjung Ampalu.

7. Kepada suami, anak, orang tua dan seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan doa, materil dan perhatian yang tidak terhingga.
8. Para sahabat yang telah sama-sama berjuang dalam suka dan duka menjalani pendidikan ini.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan ilmu, waktu dan pengalaman yang peneliti miliki. Untuk itu peneliti menerima kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Akhir kata kepada Allah SWT peneliti menyerahkan segalanya dan berharap semoga laporan tugas akhir ini bisa diterima dan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk penelitian-penelitian yang berhubungan dengan senam pilates dan kualitas tidur.

Sijunjung, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK

ABSTRACT

HALAMAN SPESIFIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
PANITIA UJIAN LTA.....	ii
PERNYATAAN PENGESAHAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kualitas Tidur Ibu Hamil.....	9
B. Senam Hamil	19
C. Senam Pilates.....	22
D. Kerangka Teori.....	29

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis	30
C. Definisi Operasional	31

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Jenis Data.....	33
E. Instrumen Penelitian	34
F. Cara Pengumpulan Data	35
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	36
H. Teknik Pengolahan Data.....	37
I. Analisis Data	38

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
B. Hasil Penelitian.....	39

BAB VI PEMBAHASAN

A. Pembahasan	42
---------------------	----

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	29
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Penelitian
Lampiran 2	: Permohonan Kepada Responden

- Lampiran 3 : Format Persetujuan
- Lampiran 4 : Kisi – Kisi Kuesioner
- Lampiran 5 : Penilaian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 6 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 : Penuntun Pelaksanaan Senam Pilates
- Lampiran 8 : Lembar Checklist
- Lampiran 9 : Daftar tabel pelaksanaan senam pilates
- Lampiran 10 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 11 : Jobsheet
- Lampiran 12 : Master Tabel
- Lampiran 13 : Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 14 : Izin Penelitian
- Lampiran 15 : Balasan Surat Izin penelitian
- Lampiran 16 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 17 : Dokumentasi Pelaksanaan Senam Pilates

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia. Ketika kita tidur, tubuh beristirahat tapi otak kita aktif. Meskipun sebagian besar orang perlu 7-9 jam tidur setiap malam untuk berfungsi dengan baik pada hari berikutnya, *National Sleep Foundation* (NSF) *Woman and Sleep Poll* menemukan bahwa rata-rata wanita berusia 30-60 tidur hanya 6 jam dan 41 menit selama seminggu kerja. Jepang dan Amerika Serikat melaporkan sedikitnya jumlah tidur. Tidur sekitar 30-40 menit lebih sedikit pada hari kerja. Dibandingkan di negara-negara lain yang disurvei, rata-rata 6 jam dan 22 menit dan 6 jam dan 31 menit tidur masing-masing. Dua pertiga dari Jepang (66%) mengatakan mereka tidur kurang dari 7 jam pada malam kerja, dibandingkan dengan 53% orang Amerika, 39% dari Inggris, 36% dari Jerman, 30% dari Kanada dan 29% dari Meksiko (*National Sleep Foundation*, 1990-2015).

Hampir 40 juta pria dan wanita Amerika menderita gangguan tidur. Insomnia adalah masalah tidur yang paling umum. Wanita lebih mungkin dibandingkan pria untuk melaporkan insomnia. Bahkan, menurut 2002 NSF *Sleep* di Amerika, lebih banyak perempuan dari pada laki-laki mengalami gejala insomnia (63% : 54%) (*National Sleep Foundation*, 1990-2015). Menurut data yang dilansir www.cureresearch.com, prevalensi insomnia di Indonesia berkisar 10%. Artinya, sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Nurmiati, 2008). Mendapatkan jumlah tidur yang tepat sangat penting, sama pentingnya dengan kualitas tidur. Kondisi biologis unik untuk wanita, seperti siklus menstruasi,

kehamilan dan menopause, dapat mempengaruhi seberapa baik seorang wanita tidur. Hal ini karena kadar hormon yang wanita alami sepanjang bulan dan selama hidupnya. Seperti estrogen dan progesteron, berdampak pada keadaan tidur yang berubah dan mengantuk siang hari. Memahami efek dari hormon ini, faktor lingkungan dan gaya hidup dapat membantu wanita menikmati tidur malam yang baik. Untungnya, ada sejumlah pendekatan untuk memperbaiki tidur seperti olahraga, membangun tempat tidur teratur, perubahan diet (kurang atau tidak ada kafein dan alkohol) dan meningkatkan lingkungan tidur (*National Sleep Foundation*, 1990-2015).

Tidur kurang dari 6 jam semalam, umumnya mengakibatkan gejala deprivasi (kurang) tidur. Tidur berlebih juga dapat mengakibatkan tidur yang tidak menyegarkan dan rasa letih (*fatigue*) disiang hari. Pada satu penelitian yang dilakukan oleh *US Navy* didapat kesan bahwa seseorang yang secara teratur tidur selama 8 jam dapat mengurangi lama tidurnya secara gradual menjadi 7 atau 7,5 jam tanpa mengalami gejala deprivasi tidur. Pada sisi lain, menambah jumlah jam tidur, dari 7-8 jam, dapat meningkatkan kualitas hidup dan fungsi kognisi di siang hari. Pada beberapa individu kebutuhan tidur dapat sebanyak 9-10 jam semalam. Bila rasa mengantuk menghilang setelah tidur yang cukup, maka rasa mengantuk mungkin disebabkan oleh kurang tidur bukan oleh gangguan tidur. Dikemukakan beberapa teori mengenai fungsi tidur yaitu : melindungi, konservasi energy, restorasi otak, homeostasis, meningkatkan fungsi imunitas, dan regulasi suhu (Lumbantobing, 2008, p. 13-14).

Sulit tidur merupakan gangguan tidur berupa tidur gelisah, kurang tidur atau sama sekali tidak bisa tidur. Tanpa alasan yang jelas, gangguan ini sering menyerang

ibu hamil. Sekalipun masalah tidur ini nampak sesuatu hal sepele, namun jika terjadi terus menerus akan dapat mempengaruhi fisik dan psikis ibu hamil. Aktivitas sehari-hari menjadi terganggu karena menjadi mudah lelah, kurang bergairah, malas dan emosi gampang meledak. Ini semua merupakan akibat kurang tidur dan akan berakhir pada stres. Stres pada ibu hamil terkadang juga menimbulkan stress pada janin. Hal tersebut terkait dengan meningkatnya denyut jantung pada ibu maupun janin. Jika dibiarkan terus berlangsung maka janin bisa lahir prematur (Pujiningsih, 2010, p. 51).

Adapun riset yang mendukung adanya pandangan bahwa adaptasi Ibu pada kehamilan meliputi penyesuaian dalam kardiovaskuler dan hemodinamik, respon janin, metabolisme keseimbangan asam basa, termoregulasi, respirasi, dan biomekanik dapat ditingkatkan dengan latihan sedang secara teratur tanpa bahaya janin. Secara fisik wanita yang aktif juga memiliki volume darah dan vaskularisasi yang secara signifikan lebih besar dari wanita yang kurang gerak, dan juga meningkatkan fungsi jantung, curah jantung, dan efek latihan aerobik. Faktor-faktor ini, bersamaan dengan perubahan yang bermanfaat pada tekanan darah, konsentrasi hemoglobin, dan fungsi plasenta, memperbesar hantaran oksigen dan nutrisi pada wanita hamil yang sehat yang berlatih secara kontinyu sepanjang kehamilannya. Tampak bahwa program latihan menengah yang dimulai pada kehamilan awal juga menghasilkan penyesuaian yang sangat menguntungkan. (Varney, Kriebs & Geger, 2006, p.177).

Masa kehamilan bukanlah saat yang tepat untuk membuat Ibu menjadi super *fit* atau mempertahankan bentuk tubuh ideal. Olahraga yang dilakukan lebih bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencerahkan suasana hati (*mood*).

Pilates adalah salah satu metode pembentukan tubuh yang mengutamakan kekuatan otot tubuh bagian tengah, tepatnya otot perut bagian depan dan belakang. Otot perut diyakini sebagai otot yang berperan besar dalam menjaga koordinasi, stabilisasi, dan keseimbangan dari gerakan anggota tubuh yang lainnya. Tujuan dari Senam Pilates yaitu, melatih kelenturan otot, memperbaiki tulang belakang, sebagai gaya hidup, rehabilitasi fisik karena mempunyai efektivitas yang baik bagi banyak orang. Adapun manfaat senam pilates yaitu, membantu pengaturan berat badan, menurunkan tingkat kelelahan pada tubuh, menurunkan resiko varises, kaki kram dan bengkak, menjaga postur tubuh dengan optimal, membantu mempertahankan kekuatan, ketahanan dan massa otot, membantu mencegah sakit pada pinggang belakang, dapat memperbaiki *mood* dan menjaga penampilan secara keseluruhan, menurunkan tingkat stress pasca melahirkan dan meningkatkan kualitas tidur (Namuri, 2011, p. 20).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2013) di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Surakarta, didapatkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur pada Ibu hamil trimester III. Hal ini disebabkan karena senam hamil memberikan efek relaksasi pada Ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur bagi Ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2014) di klinik Nismara Mom And Kids Surakarta, didapatkan bahwa ada hubungan positif antara senam yoga dengan peningkatan kualitas tidur Ibu hamil trimester III. Hal ini disebabkan karena teknik senam yoga mengendalikan pernapasan dan pikiran, latihan ini dapat menguatkan sistem pernapasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi dan menghilangkan kekacauan, dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan tanggal 20-22 Oktober 2015, terdapat 7 orang (70%) dari 10 orang Ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Ampalu mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur diakibatkan karna sering terbangun pada malam hari, sering buang air kecil (BAK), perut yang semakin membesar akan menekan organ pernafasan yang mengakibatkan nafas Ibu menjadi pendek dan stamina tubuhpun menurun, perubahan hormon relaksin yang menyebabkan sendi pada tubuh Ibu melunak dan menyebabkan rasa kurang nyaman, posisi tidur yang kurang enak dan gerakan janin yang semakin kuat.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas dan mengingat belum ada penelitian sebelumnya mengenai hal ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Pilates terhadap Kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah apakah ada pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu Hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu Hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum dilakukan senam pilates di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016.
- b. Diketahui rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sesudah dilakukan senam pilates di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016.
- c. Diketahui pengaruh perbedaan sebelum dan sesudah melakukan senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Sebagai informasi penting terkait dengan kesehatan Ibu dan Anak, Selain itu, senam pilates mampu meningkatkan kualitas tidur Ibu Hamil trimester III dan menghindari Ibu dari keadaan stres dan menghindari bayi lahir prematur.

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam mempersiapkan, mengumpulkan, mengolah, menganalisis dan menginformasikan data temuan. Menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang pelaksanaan dan pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu hamil trimester III.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai tambahan referensi dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan senam pilates dan kualitas tidur Ibu hamil Trimester III dan sebagai bahan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Instansi Puskesmas

Sebagai bahan informasi kesehatan dan masukan bagi Puskesmas Tanjung Ampalu bahwasannya senam pilates bisa meningkatkan kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Januari sampai bulan Februari 2016 di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung. Variabel yang digunakan yaitu senam pilates sebagai variabel independen dan kualitas tidur Ibu Hamil trimester III sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil trimester III dan sampel diambil dari sekelompok kelas Ibu Hamil yang berjumlah 6 orang. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan menggunakan *quasy eksperiment one group design* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* dan analisis data menggunakan statistik *T-dependent*. Uji *T-dependent* bertujuan untuk melihat perubahan perlakuan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kualitas Tidur Ibu Hamil

1. Pengertian

a. Pengertian Kualitas

- 1) Kualitas atau mutu adalah tingkat baik buruknya atau taraf atau derajat sesuatu (Wikipedia, 2013).
- 2) Kualitas adalah tingkat baik buruknya sesuatu, kadar, derajat atau taraf (kepandaian, kecakapan, dan sebagainya) (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2015).
- 3) Kualitas tidur adalah kepuasan tidur seseorang terhadap tidur, sehingga sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

b. Pengertian tidur

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau ransangan yang cukup. Tujuan seseorang tidur tidak jelas diketahui, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental emosional, fisiologis, dan kesehatan. Selama tidur, dalam tubuh seseorang terjadi perubahan proses fisiologi. Perubahan tersebut, antara lain :

- 1) Penurunan tekanan darah, denyut nadi

- 2) Dilatasi pembuluh darah perifer
- 3) Kadang – kadang terjadi peningkatan aktifitas traktus gastrointestinal
- 4) Relaksasi otot – otot rangka
- 5) Basal metabolism rate (BMR) menurun 10-30%

(Asmadi, 2008, p. 133-134).

Istirahat dan tidur yang sesuai adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan nutrisi yang baik dan olah raga yang cukup. Tiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk istirahat dan tidur. Kesehatan fisik dan emosi tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas akan menurun, dan meningkatkan iritabilitas. Memperoleh kualitas tidur terbaik adalah penting untuk meningkatkan kesehatan yang baik dan pemulihan individu yang sakit (Potter, Perry, 2005, p. 1470).

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara optimal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Istirahat merupakan keadaan yang tenang, relaks tanpa tekanan emosional dan bebas dari kegelisahan (Priharjo, 1993, p. 20).

2. Fisiologi Tidur

Aktifitas tidur diatur dan dikontrol oleh dua sistem pada batang otak, yaitu Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BSR). RAS dibagian atas batang otak diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat

mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, member stimulus visual, pendengaran, nyeri, dan sensori raba, serta emosi dan proses berfikir.

a. Irama Sirkadian

Setiap makhluk hidup memiliki bioritme (jam biologis) yang berbeda. Pada manusia, bioritme ini dikontrol oleh tubuh dan disesuaikan dengan faktor lingkungan. Bentuk bioritme yang paling umum adalah ritme sirkadian yang melenkap siklus selama 24 jam. Dalam hal ini, fluktuasi denyut jantung, tekanan darah, temperature tubuh, sekresi hormone, metabolisme, dan penampilan serta perasaan individu pada ritme sirkadian (Mubarak, Chayatin, 2007, p. 255-256).

3. Tahapan Tidur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan bantuan alat elektroensefalogram (EEG), elektro-okulogram (EOG), dan elektromiogram (EMG), diketahui ada dua tahapan tidur, yaitu :

a. Tidur NREM

Tidur NREM disebut juga sebagai tidur gelombang pendek karena gelombang otak yang tunjukan oleh orang yang tidur lebih pendek dari pada gelombang alfa dan beta yang ditunjukan orang yang sadar.

b. Tidur REM

Tidur REM biasanya terjadi setiap 90 menit dan berlansung selama 5-30 menit. Tidur REM tidak senyenyak tidur NREM, dan sebagian besar mimpi terjadi pada tahap ini. Selama tidur REM, otak cenderung aktif dan metabolismenya meningkat hingga 200%. Pada tahap ini individu menjadii sulit untuk dibangunkan atau justru dapat bangun dengan tiba-tiba, tonus otot terdepresi,

sekresi lambung meningkat, dan frekuensi jantung dan pernapasan sering kali tidak teratur (Mubarak, Chayatin, 2007, p. 256-257).

4. Faktor yang Mempengaruhi Kuantitas dan Kualitas Tidur

Faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur, yaitu :

a. Penyakit

Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik.

b. Lingkungan

Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur.

c. Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah lelah seseorang, semakin pendek siklus REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.

d. Gaya hidup

Idividu yang sering berganti jam kerja harus mengatur aktivitasnya agar bisa tidur pada waktu yang tepat (Mubarak, Chayatin, 2007, p. 259).

e. Stress emosional

Ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinerfin darah melalui stimulasi sistim saraf simpatis.

f. Stimulasi dan alkohol

Kodein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang SSP sehingga dapat mengganggu pola tidur.

g. Diet

Penurunan berat badan dikaitkan dengan penurunan waktu tidur dan seringnya terjaga di malam hari. Sebaliknya, penambahan berat badan dikaitkan dengan peningkatan total tidur dan sedikitnya periode di malam hari.

h. Merokok

Nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki efek stimulasi pada tubuh.

i. Medikasi

Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

j. Motivasi

Keinginan untuk tetap terjaga terkadang dapat menutupi perasaan lelah seseorang. Sebaliknya, perasaan bosan atau tidak adanya motivasi untuk terjaga sering kali dapat mendatangkan ngantuk (Mubarak, Chayatin, 2007, p. 259).

5. Gangguan Tidur yang Umum Terjadi

a. Insomnia

Insomnia adalah ketidak mampuan untuk mememnuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Gangguan tidur ini umumnya ditemui pada individu dewasa. Penyebabnya bisa karena gangguan fisik atau karena faktor mental seperti perasaan gundah atau gelisah.

b. Parasomnia

Parasomia adalah perilaku yang dapat mengganggu tidur atau muncul saat seseorang tidur. Gangguan ini umum terjadi pada anak-anak. Beberapa turunan parasomia antara lain sering terjaga (tidur berjalan, night terror), gangguan

rasnsisi bangun tidur (mengigau), parasomnia yang terkait dengan tidur REM (mimpi buruk).

c. Hipersomnia

Hipersomnia adalah kebalikan dari insomnia, yaitu tidur yang berlebihan terutama pada siang hari. Gangguan ini dapat disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti kerusakan saraf, gangguan pada hati atau ginjal, atau karena gangguan metabolisme.

d. Narkolepsi

Narkolepsi adalah gelombang kantuk yang tak tertahankan yang muncul secara tiba-tiba pada siang hari. Gangguan ini disebut juga sebagai serangan tidur atau sleep attack. Penyebabnya pastuntinya belum diketahui. Diduga karena kerusakan genetic saraff pusat yang menyebabkan tidak terkendalnya periode tidur REM (Mubarak, Chayatin, 2007, p. 260).

e. Apnea saat tidur

Apnea saat tidur atau sleep apnea adalah kondisi terhentinya napas secara periodik pada saat tidur. Kondisi ini diduga terjadi pada orang yang merokok dengan keras, sering terjaga di malam hari, insomnia, mengantuk berlebihan pada siang hari, sakit kepala di pagi hari, iritabilitas, atau mengalami perubahan psikologis seperti hipertensi dan aritmia jantung (Mubarak, Chayatin, 2007, p. 260).

6. Pengukuran Kualitas Tidur Menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah suatu metode penilaian yang berbentuk kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan

tidur orang dewasa. PSQI dikembangkan untuk beberapa tujuan, seperti untuk memberikan ukuran yang valid dan memiliki nilai kualitas tidur yang terstandar, untuk membedakan antara orang dengan tidur yang baik atau memiliki gangguan tidur, dan untuk memudahkan peneliti untuk menafsirkan dan penilaian klinis yang berguna untuk menentukan kualitas tidur seseorang (Buysse, 1988).

Ketentuan kuesioner PSQI:

- a. PSQI terdiri dari 19 kuesioner untuk penilaian individu, 5 kuesioner lain ditujukan untuk partner tidur atau teman sekamar. Lima kuesioner tersebut tidak diikutkan dalam perhitungan dan hanya digunakan untuk informasi medis saja.
- b. Sembilan belas kuesioner yang berkaitan untuk penilaian individu tersebut diberikan mampu menilai varietas yang sangat luas berkaitan dengan kualitas tidur seseorang termasuk estimasi dari durasi tidur, latensi tidur, frekuensi tidur serta tingkat keparahan permasalahan tidur seseorang.
- c. Sembilan belas item ini akan digrupkan ke dalam 7 komponen skor, antara lain:
 - 1) Kualitas tidur
 - 2) Latensi tidur
 - 3) Durasi tidur
 - 4) Efisiensi kebiasaan tidur
 - 5) Gangguan tidur
 - 6) Penggunaan obat tidur
 - 7) Disfungsi tidur di siang hari

- d. Tiap itemnya dibobotkan dengan bobot seimbang dalam rentang skala 0-3
- e. Ketujuh komponen tersebut pada akhirnya akan dijumlahkan sehingga didapatkan skor global PSQI yang memiliki rentang skor 0-21. Semakin tinggi skor yang didapatkan seseorang menandakan bahwa orang tersebut mengalami kualitas tidur terburuk (Buysse, 1988).

7. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Sulit tidur merupakan gangguan tidur yang berupa tidur gelisah, kurang tidur atau sama sekali tidak bisa tidur. Sulit tidur dapat juga disebut insomnia. Tanpa alasan yang jelas, gangguan ini sering menyeang ibu hamil. Biasanya gangguan ini terjadi karena masalah psikis. Misalnya, perasaan khawatir yang berlebihan. Kesulitan tidur umumnya lebih banyak dialami pada awal kehamilan. Masa trimester pertama ini ibu hamil masih sulit tidur ini akan kembali muncul pada akhir kehamilan. Sulit tidur pada masa akhir kehamilan biasanya disebabkan oleh rasa khawatir dan cemas akan akhir persalinan yang segera tiba. Beban perut juga semakin besar membuat ibu tidak nyaman. Hal tersebut pun dapat gangguan tidur ibu (Pujiningsih, 2010, p. 50).

a. Pola Tidur Ibu Hamil

Berhubungan dengan kebutuhan kalori pada masa kehamilan, mandi air hangat sebelum tidur, tidur dalam posisi miring ke kiri, letakan beberapa bantal untuk menyangga. Pada ibu hamil sebaiknya banyak menggunakan waktu luangnya untuk banyak istirahat atau tidur walau bukan tidur betulan hanya baringan badan untuk memperbaiki sirkulasi darah, jangan bekerja terlalu capek dan berlebihan. Wanita hamil boleh bekerja, tetapi jangan terlampau berat. Lakukan istirahat sebanyak mungkin. Wanita hamil yang menjadi buruh berhak

mendapatkan cuti hamil satu setengah bulan sebelum persalinan dan satu setengah bulan setelah persalinan (menurut undang – undang perburuan) (Yeyeh, et al, 2009, p.107).

b. Gangguan Tidur Selama Hamil

Gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga, seperti nyeri punggung bawah. Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur . Gangguan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lamban. Gangguan tidur pada wanita hamil terjadi pada trimester pertama, trimester kedua dan juga trimester ketiga. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga. Pada trimester tiga jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyaman fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. Dispnea, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi, dan varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir. Setiap wanita hamil dan keluarganya dipengaruhi dan berespons terhadap kehamilan dengan cara yang berbeda-beda. Gangguan pola tidur yang berhubungan dengan rasa tidak nyaman pada akhir kehamilan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2004, p.184-186).

c. Sulit tidur

Jika seorang wanita tidak bisa tidur karena merasa tidak nyaman atau gelisah, akan membantu jika :

- 1) Dia berbaring menyamping dengan mengarah sesuatu yang nyaman di antara kedua lututnya dan punggung bawahnya . dia bias menggunakan sebuah bantal, gulungan pakaian, daun-daun pisang, atau alas lainnya.
- 2) Seseorang memberinya sebuah pijatan.
- 3) Meminum teh-teh herbal yang dapat membantunya tidur.

Pertengkaran, kekhawatiran dan ketidak bahagiaan dalam rumah atau keluarga juga dapat membuat wanita sulit tidur. Kalau bisa, keluarga harus menghindari apapun yang memicu perdebatan sebelum berangkat tidur (Klein, Thompson, 2008, p. 107).

B. Senam Hamil

1. Pengertian Senam

Secara ringkas, senam adalah latihan fisik yang dipilih dan diciptakan dengan terencana, disusun secara sistimatis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan secara harmonis. Salah satu jenis latihan fisik yang bertujuan untuk kesehatan dan kebugaran adalah senam. Senam adalah latihan fisik yang memiliki ciri dan kaidah khusus, yaitu :

- a. Gerakannya selalu dibuat secara sengaja
- b. Gerakannya dibuat untuk mencapai tujuan tertentu
- c. Gerakannya selalu tersusun dan sistimatis

Agar acara senam menjadi lebih menyenangkan, ciptakan gerakan - gerakan yang tidak membosankan. Inspirasi penciptaan gerakan bisa meniru binatang, alam, tanaman, atau hal lainnya. Selain gerakan, sarana lain seperti iringan musik, pakaian, dan pelatih juga memainkan peran penting. Pelatih harus

pandai berkomunikasi dan menguasai gerakan yang dibenarkan oleh ilmu kedokteran (Nugraha, 2002, p. 37-38).

2. Manfaat Senam Bagi Ibu Hamil

Latihan dapat didefinisikan dengan cara yang umum yaitu sebagai aktifitas rekreasi fisik dan aktivitas sehari-hari yang mempertahankan kekuatan fisik, telah diketahui sebagai strategi untuk menurunkan terjadinya penyakit dan kematian. Ahli kesehatan masyarakat menyadari bahwa aktivitas fisik yang adekuat dan tepat adalah salah satu faktor dalam pencegahan kematian dini, penyakit jantung, diabetes non-dependen insulin (tipe II), obesitas, beberapa kanker, osteoporosis, osteoarthritis, jatuh, cemas, dan depresi baik pada wanita atau pria. Namun seperti yang dilaporkan oleh surgeon general, wanita cenderung kurang beraktivitas dalam olahraga dari pada pria. Masalah keamanan, desakan waktu dalam kehidupan wanita, dan ketidakmampuan mengukur efek aktivitas sehari-hari pada keseluruhan tingkat aktivitas sehari-hari wanita telah diketahui sebagai faktor yang berkontribusi terhadap keadaan ini (Varney, Kriebs & Gegor, 2006, p.171).

Telah diperkirakan bahwa minimal 1,5 juta wanita hamil berpartisipasi dalam aktivitas fisik setiap tahun, dengan jumlah aktivitas rata-rata ini meliputi latihan kardiovaskuler yang terus-menerus dari intensitas menengah sampai tinggi. Telah dilaporkan sesuatu tentang aktivitas dari berjalan dan yoga hingga berenang, berlari hingga latihan aerobik. Selama program latihan intensitas menengah sampai tinggi yang dirancang dengan baik, kemampuan tubuh untuk mengantarkan dan menggunakan oksigen dan bergerak dengan ketahanan, kekuatan, elastisitas, keseimbangan, koordinasi, dan efisiensi menjadi lebih baik. Sehingga hasil efek latihan ini, tubuh tidak terlalu stres saat bekerja pada

intensitas yang lebih rendah. Hal ini sangat bermanfaat dalam mempertahankan aktivitas ketahanan waktu lama dengan intensitas rendah hingga sedang seperti kehamilan, persalinan, kelahiran, dan perawatan serta dalam mengantarkan oksigen dan nutrisi pada janin (Varney, Kriebs & Gegor, 2006, p.177).

3. Pengaruh Senam pada Ibu Hamil

Wanita hamil yang biasa berolahraga biasanya dapat melanjutkan latihan mereka sepanjang gestasi (*American College of Obstetricians and Gynecologists, 2002, Duncombe, dkk, 2006*). Tidak ada data yang memperlihatkan bahwa olahraga selama hamil berefek buruk. Salah satu kekhawatiran adalah bahwa seiring dengan kemajuan kehamilan, masalah keseimbangan dan relaksasi sendi dapat mempermudah cedera ortopedik. Wanita perlu dianjurkan untuk tidak boleh berolahraga hingga kelelahan, dan ibu perlu meningkatkan pengeluaran panas dan penggantian cairan. Ibu perlu menghindari posisi telentang, aktivitas yang memerlukan keseimbangan tinggi, dan kondisi cuaca ekstrim (Cunningham, et al, 2012, p. 191).

Fisiologi dramatik yang tidak dapat diperhitungkan yang terjadi dalam kehamilan dirasakan oleh tubuh sebagai kerja. Dalam responnya terhadap kebutuhan perkembangan janin, tubuh meningkatkan volume darah, meningkatkan denyut jantung ibu, meningkatkan volume sekuncup, memperkuat otot jantung, dan meningkatkan vaskularisasi. Adaptasi ini mekanismenya perlindungan untuk memastikan janin disuplai dengan nutrisi yang diperlukan juga diamati sepanjang waktu sebagai respon tubuh terhadap latihan, atletik, dan menari yang juga dirasakan tubuh sebagai kerja (Varney, Kriebs & Gegor, 2006, p.177).

C. Senam Pilates

1. Pengertian

Pilates merupakan skema latihan yang tidak hanya memberikan pelatihan fisik, tetapi juga pelatihan mental. Sasaran latihan ini antara lain otot tubuh postural bagian dalam yang diperlukan untuk mengembangkan stabilitas inti, kesejajaran postur, serta kekuatan punggung dan abdomen. Kelas ini dilaksanakan ditempat rekreasi yang cocok untuk semua umur. Latihan ini berfokus pada penguatan otot transverses dan dasar pelvis. Oleh karena itu, latihan ini merupakan persiapan yang tepat untuk persalinan dan pemulihan pascanatal, terutama jika sudah disesuaikan untuk kehamilan oleh seorang spesialis (Fraser, 2009, p. 228).

Pilates adalah salah satu metode pembentukan tubuh yang mengutamakan kekuatan otot tubuh bagian tengah, tepatnya otot perut bagian depan dan belakang. Otot perut diyakini sebagai otot yang berperan besar dalam menjaga koordinasi, stabilisasi, dan keseimbangan dari gerakan anggota tubuh yang lainnya. Disebut sebagai suatu metode karena pilates sesuai dengan nama penemunya, Joseph Hubert Pilates, memiliki beberapa prinsip gerakan saat ini pilates telah mendunia. Tak hanya terbukti manjur untuk pembentukan tubuh, lebih dari itu pilates telah banyak dipilih sebagai teapi untuk berbagai masalah yang terkait dengan otot atau sendi pada tubuh. Pilates merupakan latihan yang membutuhkan koordinasi antara fikiran dan tubuh. Saat melakukan kegiatan pilates, ibu harus berkonsentrasi pada apa yang dilakukan oleh tubuh. Pilates memerlukan gerakan yang tepat, dalam arti menggunakan otot-otot tubuh sesuai fungsinya, sehingga tidak ada kompensasi gerakan pada otot yang tak seharusnya

bekerja pada satu gerakan tertentu. Hasilnya, gerakan pilates menjadi efektif dan efisien dalam melatih otot-otot tubuh (Namuri, 2011, p. 20).

2. STOTT Pilates

Seiring berjalannya waktu, pilates makin berkembang. Berdasarkan pada kemajuan ilmu anatomi dan pergerakan tubuh, STOTT Pilates metodologi J.H.Pilates, dengan lebih terperinci. Hal ini membuat hasil latihan lebih efektif dan efisien, sesuai dengan kebutuhan tubuh setiap individu secara unik (Namuri, 2011, p. 21).

5 (Lima) Prinsip Dasar STOTT Pilates

a. Pernapasan Lateral

Pernapasan saat berlatih pilates dimulai dengan menarik nafas dari hidung dan mengeluarkan nafas dari hidung. Saat menarik nafas, kembangkan tulang rusuk, seolah-olah anda akan meniup lilin. Proses pembuangan nafas secara perlahan akan memudahkan otot perut paling dalam menjadi aktif atau menguat. Otot inilah yang berfungsi sebagai korset alami tubuh. Setiap gerakan pada pilates harus didahului dengan mengaktifkan otot perut paling bawah (Namuri, 2011, p. 23-27)

b. Posisi Tulang Panggul

Tulang punggung atau pelvis merupakan rangka yang menampung organ reproduksi. Ada dua posisi pelvis yang digunakan dalam STOTT Pilates, yaitu netral dan mengunci. Posisi netral umumnya digunakan saat ibu berbaring telentang dengan kedua kaki atau satu kaki di lantai. Saat berbaring, posisi netral dapat dilihat dengan adanya celah antara pinggang belakang dan lantai. Selain itu, posisi tulang kemaluan pun sama tinggi dengan tulang panggul.

Sedangkan posisi mengunci pada umumnya digunakan saat anda berbaring dengan kedua kaki tidak menyentuh lantai. Posisi ini akan memudahkan ibu menguatkan otot perut. Sehingga mengurangi resiko cedera pada pinggang belakang. Dengan menggunakan lapisan otot perut yang kedua, atau otot perut samping. Posisi mengunci menempatkan tulang kemaluan sedikit lebih tinggi dari tulang panggul pada saat berbaring.

Namun posisi netral merupakan tujuan akhir bagi postur pelvis.

c. Posisi Tulang Rusuk

Tulang rusuk merupakan tulang yang melingkupi organ pernapasan. Pada bagian belakang, tulang rusuk tersambung pada tulang punggung. Sementara dibagian depan, sebagian tersambung pada tulang dada dan sebagian lagi tergantung begitu saja. Posisi tulang rusuk juga sangat mempengaruhi posisi tulang punggung ibu (Namuri, 2011, p. 23-27).

d. Pergerakan dan Stabilisasi pada Bahu

Berbicara mengenai bahu dan lengan, atri berhubungan dengan tulang belikat. Manusia memiliki dua buah tulang belikat yang terletak disebelah kiri dan kanan punggung bagian atas. Tulang belikat dapat bergerak kesegala arah sesuai dengan gerakan lengan. Tulang belikat dapat saling menjauh atau memisah (*protract*), salingmendekat (*retract*), naik keatas (*elifate*), turun kebawah (*depress*), berputar kearah atas (*upward rotation*), maupun berputar kearah bawah (*deowenward rotation*).

e. Posisi Leher

Tulang leher berfungsi menopang kepala dan segala isinya . meski kecil namun beban cukup berat. Leher sebaiknya harus selalu berada tepat ditengah ke dua

bahu, posisi tegak, dan tidak miring kesalah satu sisi, menghadap kedepan, dan tidak menoleh kesalah satu sisi. Saat melakukan gerakan apapun, kepala dan tulang leher harus bergerak seirama dengan tulang belakang hingga panggul. Saat ibu hendak melakukan gerakan perut, seperti crunch atau sit up, harus didahului dengan mengaktifkan otot leher depan, sehingga posisi kepala seirama dengan melengkungnya tulang belakang. Gerakan ini biasa disebut anggukan kepala (*head nod*) (Namuri, 2011, p. 23-27).

3. Manfaat Senam Pilates bagi Ibu Hamil

a. Membantu Pengaturan, Berat Badan – No Diet

Dengan rutin melakukan pilates, tubuh akan tetap aktif, sehingga metabolisme tubuh tetap terjaga. Hal ini, akan membantu pengurangan penumpukan lemak pada tubuh.

b. Menurunkan Tingkat Kelelahan pada Tubuh

Saat hamil, ibu memang akan membutuhkan kalori lebih banyak dari biasanya. Beberapa ahli menyatakan bahwa kalori yang digunakan oleh ibu hamil sama dengan kalori yang digunakan para pelari marathon. Tak heran, jika ibu hamil merasa mudah lelah.

c. Menurunkan Resiko Varises, Kaki Kram dan Bengkak

Gerakan kaki pada pilates akan membantu melancarkan peredaran darah pada kaki. Karena aliran darah lancar, kaki tidak bengkak, atau sering kram.

d. Menjaga Postur Tubuh dengan Optimal

Secara natural, postur tubuh ibu hamil memang akan berubah secara alami. Dengan pilates, perubahan-perubahan ini dapat dijaga agar tidak menyebabkan keluhan sakit atau pegal.

e. Membantu Mempertahankan Kekuatan, ketahanan dan Massa Otot

Gerakan STOTT Pilates juga menggunakan beban yang ringan. Beban ini akan menjaga performa dari otot tubuh.

f. Membantu Mencegah Sakit pada Pinggang Belakang

Pertumbuhan bayi akan menyebabkan perut semakin besar, akibatnya semakin besar pula beban yang ditanggung pinggang belakang ibu. Dengan melatih kekuatan otot perut, maka beban yang ditanggung oleh pinggang belakang juga akan berkurang (Namuri, 2011, p. 30-34).

g. Dapat Memperbaiki Mood dan Menjaga Penampilana secara Keseluruhan

Pilates akan membuat anggota tubuh menjadi aktif kembali, dengan demikian perputaran energi didalam tubuh akan terus terjaga dan tetap terlihat bugar.

h. Meningkatkan Kualitas Tidur

Meningkatnya beban tubuh Ibu, tentu akan menimbulkan ketidaknyamanan. Biasanya memasuki trimester ketiga, ibu mulai sulit menemukan posisi tidur yang nyaman. Dengan melakukan pilates secara rutin, pernapasan dan peredaran darah yang lancar akan membuat ibu merasa rileks dan nyaman. Dengan demikian, kualitas tidur ibu pun akan meningkat.

i. Menurunkan Tingkat Stress Pasca Melahirkan

Gerakan pilates membantu tubuh tetap aktif dan dinamis. Ibu akan membutuhkan kondisi tubuh yang sehat dan kuat untuk menyambut kehadiran sang buah hati (Namuri, 2011, p. 30-34).

4. Kondisi Tubuh Ibu Hamil Saat Melakukan Senam Pilates

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum memulai senam pilates bagi Ibu hamil, yaitu :

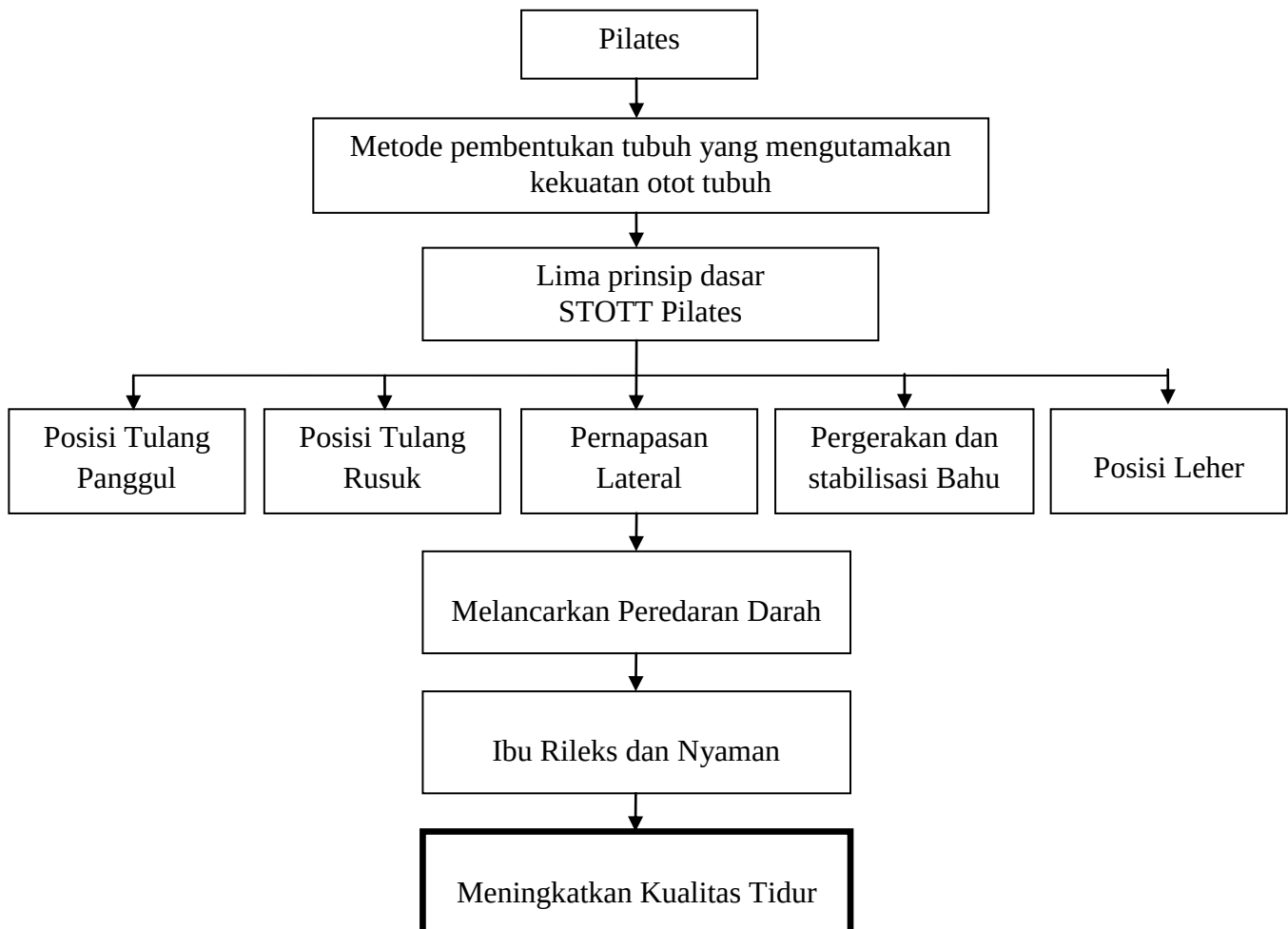
- a. Pastikan kondisi kandungan aman dan tidak beresiko
- b. Carilah instruktur yang bersertifikat
- c. Pastikan suhu tubuh tidak terlampau tinggi (tidak lebih dari 37-38⁰C)
- d. Jangan makan makanan berat 1 jam sebelum latihan
- e. Siapkan air mineral didekat Ibu saat berlatih

5. Metabolisme Tubuh Setelah Melakukan Senam Pilates

Metabolisme tubuh berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk mencerna setiap kalori yang masuk di dalam tubuh dan mengubahnya menjadi energi. Aktivitas fisik yang rutin seperti senam atau olahraga ringan ampuh untuk meningkatkan *basal metabolic rate* (BMR) (Merdeka.com). BMR adalah keadaan metabolisme tubuh dalam keadaan istirahat fisik maupun mental. Jadi dalam keadaan BMR, diperlukan jumlah tenaga minimal untuk kelangsungan hidup yang terpenting seperti gerak, nafas, suhu tubuh dan sirkulasi darah. pada orang biasa BMR rata-rata 2.000 kalori/hari, sedangkan saat hamil BMR meningkat menjadi 2.300 kalori/hari. Jadi disini aktifitas fisik seperti senam atau olahraga ringan bisa meningkatkan BMR pada Ibu Hamil yang salah satunya bisa meningkatkan sirkulasi darah sehingga Ibu Hamil menjadi lebih nyaman dan kualitas tidur Ibu Hamilpun meningkat. Sebanyak 8-10% pada wanita yang mengembangkan kapasitas senam dapat menurunkan barotrauma pembuluh darah dan meningkatkan toleransi terhadap stres jantung pembuluh darah secara umum. Sebagai tambahan hasil tes dari Ibu dan anak didapatkan penurunan sebanyak 60% dari insiden depresi dari stres kehidupan dan perubahan ini tetap ada selama 5 tahun setelah kelahiran. Olahraga yang dilakukan oleh wanita hamil akan mengembangkan fungsi persyarafan pada janin, metabolisme dan jantung serta

pembuluh darah, sehingga bayi menjadi lebih peka terhadap lingkungan dan lebih sehat dikemudian hari (Polim, 2015).

D. Kerangka Teori



Keterangan : ☒ Diteliti
☐ Tidak diteliti

Skema 2.1
Pengaruh Senam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III
(Namuri, 2011)

BAB III

KERANGKA KONSEP

E. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori yang ada, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu Hamil trimester III seperti terlihat pada skema dibawah ini :

Ibu Hamil : *Pre Test* → *Perlakuan* → *Post Test*

Skema 3.1

Pengaruh Senam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

F. Hipotesis

Ha : Ada Pengaruh Senam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016.

G. Definisi Operasional

Tabel 3.1

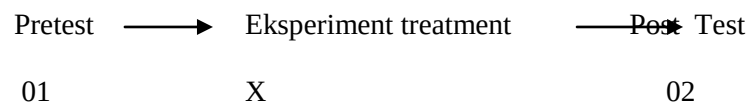
No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Kualitas Tidur Ibu Sebelum melakukan Senam Pilates	Lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur Ibu.	Kuesioner PSQI	Wawancara	1 : Kualitas tidur baik jika skor Ibu ≤ 5 0 : Kualitas tidur buruk jika skor ibu > 5	Ordinal
2.	Kualitas Tidur Ibu Sesudah melakukan Senam Pilates	Lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur Ibu.	Kuesioner PSQI	Wawancara	1 : Kualitas tidur baik jika skor Ibu ≤ 5 0 : Kualitas tidur buruk jika skor ibu > 5	Ordinal
3	Senam Pilates	Latihan yang berfokus pada penguatan otot transverses dan dasar pelvis yang tepat selama masa kehamilan, persalinan dan pemulihan pascanatal,	Cheklis	Observasi	Dilakukan	Nominal

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Korelasi dengan menggunakan *Quasy Eksperimental One Group Design* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yang dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

01 : Observasi sebelum dilakukan

02 : Observasi setelah dilakukan

(X) : Perlakuan yang mempraktekkan senam pilates

(Sugiyono, 2012)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari sampai bulan Februari 2016.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Arikunto, 2006, p. 130). Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil trimester III yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Ampalu tahun 2016.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel diambil dari sekelompok kelas Ibu Hamil yang berjumlah 6 orang.

Adapun kriteria inklusi untuk pengambilan sampel yaitu :

- a. Kelas Ibu Hamil yang aktif
- b. Ibu Hamil yang kondisi kesehatannya baik
- c. Ibu Hamil yang kondisi kesehatan janinnya baik
- d. Tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu
- e. Bersedia menjadi responden
- f. Berada ditempat pada saat melakukan penelitian

D. Jenis Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh seorang peneliti langsung dari objeknya. Data ini diperoleh dengan mengisi kuesioner oleh Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh seorang peneliti secara tidak langsung dari objeknya, tetapi melalui sumber lain, baik lisan maupun tulis. Data

sekunder diperoleh dari Puskesmas Tanjung Ampalu, dimana jumlah Ibu Hamil yang aktif dalam kelas Ibu Hamil berjumlah 20 orang.

E. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui kualitas tidur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam berbagai aspek yang sesuai seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lamanya tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur dan disfungsi pada siang hari yang diberikan kepada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi yang diukur dalam interval satu bulan. PSQI dikembangkan untuk beberapa tujuan, seperti untuk memberikan ukuran yang valid dan memiliki nilai kualitas tidur yang terstandar, untuk membedakan antara orang dengan tidur yang baik atau memiliki gangguan tidur, dan untuk memudahkan peneliti untuk menafsirkan dan penilaian klinis yang berguna untuk menentukan kualitas tidur seseorang. PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang menilai berbagai faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur termasuk perkiraan durasi tidur, latensi, frekuensi dan tingkat keparahan masalah tidur. Skor keseluruhan PSQI berada 0 sampai 21. Interpretasi skor ≤ 5 menandakan kualitas tidur baik dan skor > 5 menandakan kualitas tidur yang buruk (Buysse, 1988).

F. Cara Pengumpulan Data

1. Tahap Pra Persiapan

- a. Studi pendahuluan untuk memperoleh data yang mendukung penelitian
- b. Persiapan materi dan konsep yang mendukung jalannya penelitian
- c. Konsultasi dengan pembimbing
- d. Penyusunan proposal penelitian yang diikuti dengan pengujian

- e. Pengurusan surat izin Studi Pendahuluan dari pihak STIKes ke Sekretariat Daerah Kabupaten Sijunjung yang ditujukan ke Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung
- f. Melakukan Studi Pendahuluan di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung
- g. Pengurusan surat izin penelitian dan pengambilan data dari pihak STIKes ke Sekretariat Daerah Kabupaten Sijunjung untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung
- h. Melakukan penelitian dan pengambilan data di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Menerapkan criteria Inklusi dan Eksklusi kemudian memberikan penjelasan kepada sejumlah subjek penelitian Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Ampalu
- b. Menghubungi responden
- c. Pelaksanaan
 - 1) Pembukaan
 - 2) Penjelasan tentang senam pilates
 - 3) Memberikan penjelasan mengenai tujuan dari pengisian kuesioner *pretest*, kemudian responden diminta untuk mengisi *Informed Consent* dan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner
 - 4) Pengisian kuesioner diawasi dan didampingi oleh peneliti
 - 5) Menetapkan jadwal pertemuan selanjutnya

3. Tahap Penyelesaian

- a. Mengevaluasi senam pilates menggunakan kuesioner *posttest*
- b. Data yang diperoleh dianalisa kemudian dibahas untuk penyusunan Laporan Tugas Akhir dan dilanjutkan dengan sidang penelitian. Laporan Tugas Akhir yang sudah dipresentasikan dalam sidang dan sudah direvisi hasilnya akan dilaporkan ke Sekretariat Daerah Kabupaten Sijunjung dan Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Pengujian Validitas

Pada penelitian ini menggunakan instrument kuesioner. Kuesioner kualitas tidur digunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang dibuat sejak Tahun 1984 dan telah banyak digunakan penelitian untuk menilai kualitas tidur secara Subjektif. Salah satunya adalah Wahyuni Tahun 2013 dengan judul penelitian “*Manfaat Senam Hamil untuk meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil* “ di rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Surakarta.

2. Pengujian Reliabilitas

Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini sudah banyak digunakan oleh penelitian yang berkaitan dengan kualitas tidur (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) pada Ibu Hamil, maka dengan ini hasil ukur dapat dipercaya.

H. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dapat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Editing adalah memeriksa data yang telah dikumpulkan baik berupa daftar pertanyaan, kartu, atau buku register. yang dilakukan pada kegiatan memeriksa data ialah menjumlahkan dan melakukan koreksi.

2. Pengkodean (*Coding*)

Untuk mempermudah pengolahan, sebaiknya semua variabel diberi kode terutama data klasifikasi. Pemberian kode dapat dilakukan sebelum atau sesudah pengumpulan data dilaksanakan.

3. Memasukan Data (*Entry*)

Entry data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana.

4. Pengecekan Data (*Cleaning*)

Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di *entry*, ada kesalahan atau tidak (Budiarto, 2001, p. 29).

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat digunakan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti yaitu untuk mengetahui rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam pilates dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Nilai Persentase Kejadian

f = Frekuensi

N = Jumlah responden (Budiarto, 2001, p. 37).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel independent dan variabel dependen dengan menggunakan statistik *T-dependent*. Uji *T-dependent* bertujuan untuk melihat perubahan perlakuan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dasar pengambilan keputusan penerimaan hipotesis berdasarkan tingkat signifikan (α) sebesar 95%.

Kesimpulan hasil analisis diambil berdasarkan kriteria :

- a. Ada hubungan yang bermakna jika nilai $p \leq \alpha 0,05$
- b. Tidak ada hubungan yang bermakna jika nilai $p > \alpha 0,05$

(Budiarto, 2001)

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung dengan luas wilayah $\pm 144,40$ km yang terbagi atas 7 nagari dan 32 jorong. Adapun batasan wilayah kerja Puskesmas Tanjung Ampalu yaitu :

- Utara : berbatasan dengan Kec. Sumpur Kudus
- Selatan : berbatasan dengan Kec. IV Nagari dan Kec. Kupitan
- Barat : berbatasan dengan Kotamadya Sawahlunto
- Timur : berbatasan dengan Wilayah Kerja Puskesmas Sijunjung

Puskesmas Tanjung Ampalu memiliki jumlah penduduk $\pm 33,483$ jiwa dengan mata pencarian 90% bertani. Puskesmas ini memiliki sarana 6 Puskesmas Pembantu, 12 Pos Kesehatan Nagari dan 40 Pos Pelayanan Terpadu. Jumlah tenaga pelayanan kesehatan terdiri dari dokter 2 orang, dokter gigi 1 orang, bidan 24 orang, perawat 32 orang, perawat gigi 2 orang dan jumlah kader kelas Ibu Hamil 26 orang dengan jumlah Ibu Hamil 86 orang. Pertemuan kelas Ibu Hamil dalam penelitian ini dilakukan empat kali pertemuan dalam satu bulan.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

- a. Distribusi rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum dilakukan senam pilates

Tabel 5.1
Distribusi Rerata Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Pilates di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2015

Variabel	Mean	SD	Nilai Min-Max	95% CI		n
				Lower	Upper	
Kualitas Tidur Ibu Hamil sebelum dilakukan Senam Pilates	6,50	1,049	5 - 8	5,40	7,60	6

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum dilakukan senam pilates adalah 6,50 dengan standar deviasi 1,049. Nilai kualitas tidur terendah adalah 5 dan nilai tertinggi adalah 8. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata kualitas tidur Ibu Hamil sebelum dilakukan senam pilates adalah antara 5,40 – 7,60.

- b. Distribusi rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sesudah dilakukan senam pilates

Tabel 5.2
Distribusi Rerata Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sessudah Dilakukan Senam Pilates di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2015

Variabel	Mean	SD	Nilai Min-Max	95% CI		n
				Lower	Upper	
Kualitas Tidur Ibu Hamil sesudah dilakukan Senam Pilates	4,83	0,753	4 – 6	4,04	5,62	6

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sesudah dilakukan senam pilates adalah 4,83 dengan standar deviasi 0,753. Nilai kualitas tidur terendah adalah 4 dan nilai tertinggi adalah 6. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata kualitas tidur Ibu Hamil sesudah dilakukan senam pilates adalah antara 4,04 – 5,62.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Perbedaan Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Pilates

Tabel 5.3
Pengaruh Perbedaan Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Pilates pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2015

Variabel	Mean	SD	Beda		P value	n
			Mean	SD		
Kualitas Tidur Ibu Hamil sebelum dilakukan Senam Pilates	6,50	1,049	1,667	1,211	0,020	6
Kualitas Tidur Ibu Hamil sesudah dilakukan Senam Pilates	4,83	0,753				6

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh hasil penelitian sebelum dilakukan senam pilates pada responden diperoleh rerata kualitas tidur 6,50 dengan standar deviasi 1,049 dan setelah dilakukan senam pilates pada responden diperoleh rerata kualitas tidur 4,83 dengan standar deviasi 0,75. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,020. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam pilates efektif secara signifikan terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III.

BAB VI

PEMBAHASAN

C. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Rerata Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum Dilakukan Senam Pilates

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 diketahui rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum dilakukan senam pilates adalah 6,50 dengan standar deviasi 1,049. Nilai kualitas tidur terendah adalah 5 dan nilai tertinggi adalah 8. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata kualitas tidur Ibu Hamil sebelum dilakukan senam pilates adalah antara 5,40 – 7,60.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rerata kualitas tidur Ibu Hamil Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang (Priharjo, 1993, p. 20). Gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan terutama pada trimester ketiga. Pada masa ini Wanita Hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kurang tidur. Aktivitas sehari-hari menjadi terganggu karena Ibu menjadi mudah lelah, kurang bergairah, malas dan emosi gampang meledak. Ini semua merupakan akibat dari kurang tidur dan akan berakhir pada stres. Stres pada Ibu Hamil terkadang juga menimbulkan stress pada janin. Hal tersebut terkait dengan meningkatnya denyut jantung pada Ibu maupun janin. Jika dibiarkan terus berlangsung maka janin bisa lahir prematur (Pujiningsih, 2010, p. 51).

Menurut penelitian Wahyuni, dkk (2013), Penurunan durasi tidur Ibu Hamil pada trimester ketiga (28 – 42 minggu) terjadi karena Ibu Hamil susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik. Ketidaknyamanan fisik berhubungan dengan perubahan bentuk tubuh seperti sakit punggung bawah, dan rasa pegal-pegal pada badan.

Dari hasil penelitian bisa digambarkan bahwa kualitas tidur Ibu Hamil sebelum dilakukan senam pilates adalah buruk, karena hal ini sesuai dengan nilai rerata kualitas tidur Ibu besar dari 5. Buruknya kualitas tidur Ibu berdasarkan perhitungan kuesioner *PSQI* sebelum dilakukan senam pilates, dari 6 Ibu didapatkan hanya 1 (16,7%) Ibu yang kualitas tidurnya baik dan 5 (83,3%) Ibu yang kualitas tidurnya buruk. Menurut analisa peneliti, buruknya kualitas tidur dipengaruhi oleh gangguan tidur yang lebih tinggi pada Ibu Hamil trimester III. Hal ini disebabkan karena adanya ketidaknyamanan fisik, peningkatan urinasi yang menyebabkan Ibu sering terbangun pada malam hari, peredaran darah yang tidak lancar, nyeri punggung, konstipasi dan gerakan janin yang semakin besar semakin kuat.

b. Rerata Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III sesudah Dilakukan Senam Pilates

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 diketahui rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sesudah dilakukan senam pilates adalah 4,83 dengan standar deviasi 0,753. Nilai kualitas tidur terendah adalah 4 dan nilai tertinggi adalah 6. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95%

diyakini rata-rata kualitas tidur Ibu Hamil sesudah dilakukan senam pilates adalah antara 4,04 – 5,62.

Meningkatnya beban tubuh Ibu selama masa kehamilan, tentu akan menimbulkan ketidaknyamanan. Biasanya memasuki trimester ketiga, Ibu Hamil mulai sulit menemukan posisi tidur yang nyaman. Dengan melakukan pilates secara rutin, pernapasan dan peredaran darah yang lancar akan membuat ibu merasa rileks dan nyaman. Dengan demikian, kualitas tidur Ibu pun akan meningkat (Namuri, 2011, p. 34).

Menurut penelitian Wahyuni, dkk (2013), Latihan dalam senam hamil terdiri dari pemanasan, inti dan latihan pernafasa. Gerakan-gerakan dalam latihan pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. Sedangkan tujuan gerakan dalam latihan inti adalah pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik dan mengurangi keluhan-keluhan Ibu Hamil.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rerata kualitas tidur Ibu Hamil sesudah dilakukan senam pilates adalah baik, karena hal ini sesuai dengan nilai rerata kualitas tidur Ibu kecil dari 5. Baiknya kualitas tidur Ibu berdasarkan perhitungan kuesioner *PSQI* setelah dilakukan senam pilates, dari 6 Ibu didapatkan 5 (83,3%) Ibu yang kualitas tidurnya baik dan 1 (16,7%) Ibu yang kualitas tidurnya buruk. Menurut analisa peneliti, senam pilates

merupakan salah satu cara yang efektif dalam mengatasi kesulitan tidur pada Ibu Hamil. Dengan gerakan senam pilates Ibu bisa mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan dan pasca persalinan, dan olahraga bagi wanita hamil akan mengembangkan fungsi persyarafan pada janin, metabolisme dan jantung serta pembuluh darah, sehingga bayi menjadi lebih peka terhadap lingkungan dan lebih sehat dikemudian hari.

2. Analisis Bivariat

a. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Pilates

Hasil penelitian yang tergambar pada tabel 5.3 dapat diketahui sebelum dilakukan senam pilates pada Ibu Hamil diperoleh rerata kualitas tidur 6,50 dengan standar deviasi 1,049 dan setelah dilakukan senam pilates pada Ibu Hamil diperoleh rerata kualitas tidur 4,83 dengan standar deviasi 0,753. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,020$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa senam pilates secara signifikan efektif terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III. Hasil penelitian ini diperoleh dari kuesioner *PSQI* dengan berbagai aspek yang sesuai seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lamanya tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur dan disfungsi pada siang hari yang diberikan kepada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Istirahat dan tidur yang sesuai adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan nutrisi yang baik dan olah raga yang cukup. Gangguan tidur banyak dikeluhkan pada Ibu hamil terutama trimester ketiga karena adanya ketidaknyaman fisik dan gerakan janin yang sering mengganggu istirahat ibu (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2004, p.184-186). Pilates merupakan salah

satu metode pembentukan tubuh yang mengutamakan kekuatan otot tubuh bagian tengah, tepatnya otot perut bagian depan dan belakang (Namuri, 2011, p. 20). Meningkatnya beban tubuh Ibu, tentu akan menimbulkan ketidaknyamanan. Biasanya memasuki trimester III, Ibu mulai sulit menemukan posisi tidur yang nyaman. Dengan melakukan pilates secara rutin, pernapasan dan peredaran darah yang lancar akan membuat ibu merasa rileks dan nyaman. Dengan demikian, kualitas tidur ibu pun akan meningkat.

Penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, dkk (2013) di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Surakarta, didapatkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur pada Ibu hamil trimester III yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,005$). Hal ini disebabkan karena senam hamil memberikan efek relaksasi pada Ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur bagi Ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat kesamaan antara teori yang diambil dengan apa yang ditemukan peneliti, yaitu senam pilates efektif terhadap peningkatan kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III. Menurut analisa peneliti, hal ini disebabkan karena senam pilates memiliki metode dan gerakan yang sederhana yang berfokus pada penguatan otot transverses dan dasar pelvis sehingga merupakan persiapan yang tepat saat kehamilan, persalinan dan pemulihan pascanatal. Pada saat kehamilan senam pilates berfungsi untuk melancarkan peredaran Ibu sehingga Ibu menjadi rileks dan nyaman dan berefek kepada kualitas tidur Ibu yang meningkat seperti meningkatnya

frekuensi dan lamanya tidur Ibu, kurangnya BAK pada malam hari dan berkurangnya nyeri pinggang yang dirasakan Ibu.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian yang membahas tentang pengaruh senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2015, penulis mendapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum dilakukan senam pilates adalah 6,50 dengan standar deviasi 1,049.
2. Rerata kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III sesudah dilakukan senam pilates adalah 4,83 dengan standar deviasi 0,753.
3. Pengaruh sebelum dilakukan senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu Hamil trimester III diperoleh rerata yaitu 6,50 dengan standar deviasi 1,049 dan setelah dilakukan senam pilates terhadap kualitas tidur Ibu Hamil trimester III diperoleh rerata yaitu 4,83 dengan standar deviasi 0,753 dengan perbedaan nilai mean yaitu 1,67. Hasil uji statistik *T-dependent* diperoleh nilai $p=0,020$ ($p<0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam pilates secara signifikan efektif terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden untuk tetap melakukan senam pilates baik secara mandiri di rumah maupun ditempat pelayanan kesehatan lainnya, agar Ibu tetap nyaman selama menjalani masa kehamilannya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan pengembangan Ilmu Kebidanan terhadap Ibu Hamil dalam melakukan olahraga selama kehamilan, salah satunya adalah senam pilates yang dapat meningkatkan kualitas tidur Ibu selama masa kehamilannya.

3. Bagi Instansi Puskesmas

Diharapkan kepada Instansi Puskesmas untuk mensosialisasikan dan melakukan senam pilates karena senam pilates baik untuk meningkatkan kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian senam pilates menggunakan desain penelitian *quasy eksperimental two group design*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta, pp. 130-131.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika, Jakarta, pp. 13-134.
- Bobak, Lowdermilk & Jensen. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4*. EGC, Jakarta, pp. 184-186.
- Budiarto. 2002. *Biostatistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. EGC, Jakarta, pp. 29-37.
- Cunningham, et al. 2012. *Obstetri Williams Edisi 23, Volume 1*. EGC, Jakarta, pp. 191.
- Fraser. 2009. *Myles Buku Ajar Bidan, Edisi 14*. EGC, Jakarta, pp. 228.
- Klein, Thompson. 2008. *Panduan Lengkap Kebidanan*. Mitra Setia, Yogyakarta, pp. 107.
- Lumbantobing. 2008. *Gangguan Tidur*. FK-UI, Jakarta, pp. 13-14.
- Mubarak, Chayatin. 2007. *Buku Ajar Kebidanan Dasar Manusia*. Buku Kedokteran, Jakarta, pp. 255-260.
- Namuri. 2011. *Pilates untuk Kehamilan*. Dian Rakyat, Jakarta, pp. 20-36.
- Nugraha. 2008. *Exercise Health*. Hayati Quality, Jawa Barat, pp. 37-38.
- Perry, Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan edisi 4*. EGC, Jakarta, pp. 1470.
- Priharjo, 1993. *Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. EGC, Jakarta, pp. 20.
- Pujingsih. 2010. *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. Oryza, Jakarta Selatan, pp. 50-51.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Varney, Kriebs & Gegor. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Edisi 4, Volume 1*. EGC, Jakarta, pp. 171-177.
- Yeyeh, et al. 2009. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Tim, Jakarta, pp. 107.
- Bali Post. 2008. *"Fisik dan Psikis Pemicu Insomnia Diderita 28 Juta Penduduk Indonesia"*. <http://www.balipost.co.id/mediadetail.php?module=detailber&kid=24&id=7436>. Diakses 7 Desember 2015.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2015. <http://kbbi.web.id/kualitas>. Diakses 5 Desember 2015.

Merdeka. com. 2014, “7 Fakta tersembunyi yang disimpan oleh metabolisme tubuh”.<http://www.merdeka.com/sehat/7-fakta-tersembunyi-yang-disimpan-oleh-metabolisme-tubuh.html>. Diakses 22 Desember 2015.

National Sleep Foundation. 2015. “*National Sleep Foundation 2013 Internasional Tidur Poll Pertama Jelajahi Perbedaan Sleep antara Enam Negara* ”. https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=id&prev=search&h&rurl=translate.google.com&sl=en&u=https://sleepfoundation.org/sleep-topics/women-and-sleep&usg=ALkJrhgfmGtDVmkvgF2hjzG3W70IWnR3qA. Diakses 5 Desember 2015.

_____. 2015. “*Perempuan dan Sleep*”. https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=id&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&u=https://sleepfoundation.org/sleep-topics/women-and-sleep&usg=ALkJrhgfmGtDVmkvgF2hjzG3W70IWnR3qA. Diakses 5 Desember 2015.

Polim, Arie. 2015, “*Perluakah Ibu Hamil Berolahraga?*”. <http://www.tanyadok.com/artikel-kesehatan/perluakah-ibu-hamil-berolahraga>. Diakses 22 Desember 2015.

Rahma. 2014, “*Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur PadaIbuHamilTrimesterIII*”.http://eprints.ums.ac.id/30487/10/NASKAH_PUBLIKASI.pdf. Diakses 2 Oktober 2015.

Wahyuni, Ni'mah. 2013, “*Manfaat Senam Hamil untuk Meningkatkan DurasiTidurIbuHamil*”.[http://digilib.unimed.ac.id/public/UNIMED-undergraduate 242424%20.BAB%20I.pdf](http://digilib.unimed.ac.id/public/UNIMED-undergraduate%202424%20BAB%20I.pdf). Diakses 2 Oktober 2015.

Lampiran 1

JADWAL PENELITIAN
PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TANJUNG AMPALU KABUPATEN SIJUNJUNG TAHUN 2015

No	Kegiatan	Agustus				September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	Pengajuan Judul Proposal																																
2.	ACC Judul Proposal																																
3.	Penyusunan Proposal																																
4.	Ujian Referensi																																
5.	Seminar Proposal																																
6.	Revisi Proposal																																
7.	Pelaksanaan Penelitian																																
8.	Penyusunan Skripsi																																
9.	Seminar Skripsi																																
10.	Revisi Skripsi																																
11.	Pengumpulan Skripsi																																

Pembimbing I

(Drs. H. Zainal Abidin, MM)

Pembimbing II

(Detty Afrianty S, S.ST, M.Keb)

Bukittinggi, Desember 2015
 Peneliti

(Ade Angraini)

Lampiran 2

PERMOHONAN KEPADA RESPONDEN

Yth. Ibu Calon responden

di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi D-IV Kebidanan STIKes Fort De Kock :

Nama : **Ade Angraini**

NIM : **1415301181**

Akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Senam Pilates terhadap Kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016”**. Untuk itu saya mengharapkan partisipasi ibu untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan ini.

Penelitian ini bertujuan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak akan menimbulkan kerugian bagi responden. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Saya sangat menghargai kesediaan ibu untuk meluangkan waktu dalam pengisian kuesioner ini dan menandatangani lembaran persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasama ibu menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Sijunjung, Januari 2016

Ade Angraini

Lampiran 3

FORMAT PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Setelah dijelaskan maksud penelitian, maka saya bersedia menjadi calon responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Ade Angraini mahasiswa Program Studi D-IV Kebidanan STIKes Fort De Kock Bukittinggi dengan judul **“Pengaruh Senam Pilates terhadap Kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung Tahun 2016”**. Informasi dan data yang saya berikan adalah benar adanya sesuai dengan kenyataan, pengalaman, dan pengetahuan saya.

Demikianlah persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Sijunjung, Januari 2016

Saya yang menyatakan

()

Lampiran 4

KISI – KISI KUESIONER

No	Aspek yang Diukur	No. Item	Jumlah Item
1.	Kualitas Tidur Subjektif	9	1
2	Latensi Tidur	2 dan 5a	2
3	Lamanya Tidur	4	1
4	Efisiensi Tidur	1,3 dan 4	3
5	Gangguan Tidur	5b sampai 5j	9
6	Pemakaian Obat Tidur	6	1
7	Disfungsi pada siang hari	7 dan 8	2

Lampiran 5

PENILAIAN *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (PSQI)

Komponen 1 : Kualitas tidur subjektif - Pertanyaan no.9

Respond terhadap pertanyaan no. 9	Skor dari komponen 1
a. Sangat Baik	0
b. Cukup Baik	1
c. Kurang Baik	2
d. Sangat Buruk	3
Skor Komponen 1 : _____	

Komponen 2 : Latensi tidur - Pertanyaan no. 2 dan 5a

Respond terhadap pertanyaan no. 2	Skor dari komponen 2
≤ 15 menit	0
16 - 30 menit	1
31- 60 menit	2
> 60 menit	3

Respond terhadap pertanyaan no. 5a	Skor dari komponen 5a
Tidak ada pada bulan lalu	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

Jumlah Skor Pertanyaan no. 2 dan no. 5a Skor dari komponen 2

0	0
1 - 2	1
3 - 4	2
5 - 6	3

Skor komponen 2: _____

Komponen 3 : Lamanya Tidur - Pertanyaan no.4

Respon terhadap pertanyaan no. 4 Skor dari komponen 3

> 7 jam	0
6-7 jam	1
5-6 jam	2
< 5 jam	3

Skor komponen 3: _____

Komponen 4 : Efisiensi tidur - Pertanyaan no. 1, 3, dan 4

Efisiensi tidur = (total jumlah jam tidur/ total waktu di tempat tidur) X 100%

Total jumlah jam tidur – pertanyaan no. 4

Total waktu di tempat tidur – yang dikalkulasikan dari respon terhadap pertanyaan no.1 dan no. 3

Effisiensi Tidur	Skor dari komponen 4
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

Skor komponen 4: _____

Komponen 5 : Gangguan Tidur- Pertanyaan no.5b-5j

Pertanyaan no. 5b sampai 5j sebaiknya diskor sebagai berikut

Tidak ada pada bulan lalu	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3
Jumlah skor dari pertanyaan no. 5b - 5j	Skor dari komponen 5
0	0
1 - 9	1
10 - 18	2
19 - 27	3

Skor komponen 5: _____

Komponen 6 : Pemakaian obat tidur- Pertanyaan no. 6

Respon terhadap pertanyaan no. 6	Skor dari komponen 6
Tidak ada pada bulan lalu	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

Skor komponen 6: _____

Komponen 7 : Disfungsi Pada Siang Hari - Pertanyaan no. 7 dan no. 8

Respon terhadap pertanyaan no. 7	Skor dari Pertanyaan 7
Tidak ada pada bulan lalu	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

Respon terhadap pertanyaan no. 8	Skor dari Pertanyaan 8
Tidak ada masalah sama sekali	0
Sedikit sekali masalah	1
Ada masalah	2
Masalah besar	3

Skor Gabungan Pertanyaan no. 7 dan no. 8 Skor dari komponen 7

0	0
1 - 2	1
3 - 4	2
5 - 6	3

Skor komponen 7: _____

Jumlah Total Skor PSQI : Jumlah dari Skor Tujuh Komponen : _____

Lampiran 6

KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TANJUNG AMPALU
KABUPATEN SIJUNJUNG
TAHUN 2016

Petunjuk Pengisian Kuesioner

- ❖ Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur Ibu. Jawaban Ibu sebaiknya menunjukkan jawaban yang paling akurat atas kebiasaan tidur Ibu pada sebagian besar siang dan malam seminggu yang lalu. Jawablah seluruh pertanyaan dibawah ini.

I. Identitas Responden

Nomor Responden :

--	--	--

Diisi oleh Peneliti

1. Pendidikan Ibu :

2. Alamat :

3. Tanggal Wawancara :

II. Pertanyaan Kualitas Tidur Ibu menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* Sebelum Melakukan Senam Pilates

1. Pada bulan yang lalu, pukul berapa Ibu biasanya tidur? _____
2. Pada bulan yang lalu, berapa lama (berapa menit) Ibu menanti sebelum Ibu tertidur? _____
3. Pada bulan yang lalu, pukul berapa biasanya Ibu bangun di pagi hari?

4. Pada bulan yang lalu, berapa jam sesungguhnya Ibu tidur pada malam hari? (Ini berbeda dengan jumlah jam yang Ibu habiskan di tempat tidur)

5	Pada bulan yang lalu, tidur Ibu sering terganggu karena.....	Tidak Ada (0)	< 1x Seminggu (1)	1 – 2 x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
	a. Tidak bisa tertidur dalam tempo 30 menit				
	b. Terbangun ditengah malam atau pagi-pagi sekali				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Susah bernafas				
	e. Batuk atau mendengkur kuat				
	f. Merasa terlalu dingin				
	g. Merasa terlalu panas				
	h. Mendapat mimpi buruk				
	i. Merasa nyeri				
	j. Alasan lain, kalau ada tolong jelaskan				
6	Sebulan yang lalu,seberapa sering Ibu memakan obat tidur (resep atau obat bebas)?				
7	Sebulan yang lalu, seberapa sering Ibu tertidur ketika mengemudi, makan,				

	atau terlibat dalam kegiatan sosial?				
--	--------------------------------------	--	--	--	--

		Tidak Ada Masalah (0)	Sedikit Masalah (1)	Ada Masalah (2)	Masalah Besar (3)
8	Sebulan yang lalu, seberapa banyak masalah yang Ibu hadapi untuk antusias menyelesaikannya?				

		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Kurang Baik (2)	Sangat Buruk (3)
9	Sebulan yang lalu, bagaimana rata-rata kualitas tidur Ibu?				

Thank You.....

III. Pertanyaan Kualitas Tidur Ibu menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* Sesudah Melakukan Senam Pilates

1. Pada bulan yang lalu, pukul berapa Ibu biasanya tidur? _____
2. Pada bulan yang lalu, berapa lama (berapa menit) Ibu menanti sebelum Ibu tertidur? _____
3. Pada bulan yang lalu, pukul berapa biasanya Ibu bangun di pagi hari?

4. Pada bulan yang lalu, berapa jam sesungguhnya Ibu tidur pada malam hari? (Ini berbeda dengan jumlah jam yang Ibu habiskan di tempat tidur)

5	Sebulan yang lalu, tidur Ibu sering terganggu karena.....	Tidak Ada (0)	< 1x Seminggu (1)	1 – 2 x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
	a. Tidak bisa tertidur dalam tempo 30 menit				
	b. Terbangun ditengah malam atau pagi-pagi sekali				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Susah bernafas				
	e. Batuk atau mendengkur kuat				
	f. Merasa terlalu dingin				
	g. Merasa terlalu panas				
	h. Mendapat mimpi buruk				
	i. Merasa nyeri				

	j. Alasan lain, kalau ada tolong jelaskan				
6	Sebulan yang lalu,seberapa sering Ibu memakan obat tidur (resep atau obat bebas)?				
7	Sebulan yang lalu, seberapa sering Ibu tertidur ketika mengemudi, makan, atau terlibat dalam kegiatan sosial?				

		Tidak Ada Masalah (0)	Sedikit Masalah (1)	Ada Masalah (2)	Masalah Besar (3)
8	Sebulan yang lalu, seberapa banyak masalah yang Ibu hadapi untuk antusias menyelesaikannya?				

		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Kurang Baik (2)	Sangat Buruk (3)
9	Sebulan yang lalu, bagaimana rata-rata kualitas tidur Ibu?				

Thank You.....

Lampiran 7

**PENUNTUN PELAKSANAAN
SENAM PILATES**

Nomor Responden :

Hari / Tanggal :

PETUNJUK PENILAIAN :

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati menggunakan skala sebagai berikut :	
1	Ya : Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu-ragu
2	Tidak : Langkah dikerjakan tidak benar atau ragu-ragu

Beri tanda (√) dalam kolom yang tersedia di sebelah kanan sesuai dengan tindakan yang dilakukan oleh responden.

NO	LANGKAH KEGIATAN	PENILAIAN	
		Ya	Tidak
1	Mempersiapkan alat dan bahan secara baik dan teratur		
2	Memperhatikan keadaan umum dan menjaga privacy ibu		
3	Mengatur posisi ibu secara rileks		
4	Berjalan ke depan Repetisi : 8 kali - Duduk tegak diatas bola keseimbangan, tangan di samping badan - Tarik nafas untuk memulai - Buang napas, mulailah melangkah ke depan, rasakan bola bergerak ke arah pinggang belakang. - Tarik napas, tetapkan posisi setengah duduk dan bersandar pada bola - Buang napas, mulailah melangkah mundur, bola bergerak ke arah panggul, sehingga posisi kembali duduk tegak di atas bola		
5	Mendorong bola dan rotasi Repetisi : 4 kali kanan, 4 kali kiri - Berlutut, pegang bola keseimbangan didepan - Tarik napas untuk memulai - Buang napas, dorong bola kedepan rasakan berat badan ibu bertumpu pada lengan yang menekan bola - Tarik napas, angkat salah satu lengan dan ayun ke belakang. Pandangan mata mengikuti ujung jarbuan napas, tangan kembali ke bola dan		

	menghadap kedepan • Tarik napas, lakukan pada tangan yang satunya • Buang napas, tangan kembali pada bola dan menghadap kedepan • Tarik napas, tarik bola kearah ibu dengan inisiasi dan perut, hingga kembali keposisi semula.		
6	Mengayun ke depan Repetisi : 8 kali • Duduk diatas bola keseimbangan, tangan lurus disamping badan dan memegang bola beban • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, ayunkan tangan kedepan hingga setinggi bahu. Tarik napas, turunkan lengan, kembali keposisi semula		
7	Meraih ke depan Repetisi : 4 kali kanan, 4 kali kiri • Duduk diatas bola keseimbangan, tangan ditekuk dan memegang bola beban kearah depan, siku menempel pada badan • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, luruskan tangan ke depan, seolah-olah memberikan depan bola ibu pada seseorang • Tarik napas, kembali keposisi semula		
8	Gerakan buka dada Repetisi : 8 kali • Duduk diatas bola keseimbangan, tangan sejajar bahu memegang bola beban • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, awali dengan mendekatkan kedua belikat, ayunkan tangan kebelakang rasakan otot pangkal lengan bagian belakang bekerja, tarik napas, kembali keposisi semula		
9.	Squat dan meraih keatas Repetisi : 8 kali • Berdiri tegak, tangan disamping badan memegang bola beban • Tarik napas untuk memulai • Tarik napas, tekuk lutut dan turunkan panggul ibu kebawah, seolah hendak duduk dan tekuk lengan, ayunkan tangan keatas, hingga siku sejajar bahu • Buang napas, kembali tegak berdiri dan luruskan tangan, seperti posisi semula		
10	Membungkuk ke depan Repetisi : 5 – 10 kali • Berdiri tegak, tangan disamping badan memegang		

	bola beban • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, tundukan kepala, bungkukan badan kedepan, sejauh ibu bisa (tidak merasakan tekanan apapun pada bagian perut) • Tarik napas tahan pada posisi tersebut. Tekuk kaki ibu jika peregangan otot kaki belakang terasa sudah maksimal (mulai tidak nyaman / sakit) • Buang napas, tarik sedikit perut ke dalam, kencangkan bagian panggul dan kembali berdiri tegak		
11	Mendorong ke depan Repetisi : 5 – 10 kali • Duduk diatas matras, kaki dibuka, letakan bola keseimbangan dihadapan ibu • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, tundukan kepala, dan dorong bola ke depan. Tarik napas tahan pada posisi tersebut . buang napas, tarik bola ke belakang dan kembali pada posisi semula		

Nilai :
$$\frac{\text{Jumlah Nilai}}{\text{Jumlah Aspek yang di Nilai}} \times 100\%$$

Catatan :

- Kriteria skor penilaian adalah sebagai berikut :
 - A = ≥ 85
 - B = 75-84
 - C = 63-74
 - D = 50-62 (tidak lulus)
- Responden yang gagal mengulang kembali gerakan senam pilates

Sijunjung , Januari 2016
 Penilai

(Ade Angraini)

Lampiran 8

LEMBAR CHEKLIST BERDASARKAN PENILAIAN *PSQI*

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TANJUNG AMPALU KABUPATEN SIJUNJUNG
TAHUN 2016**

Data Responden

1. No. Responden :
2. Pendidikan Responden :
3. Alamat :
4. Tanggal Wawancara :

No	PERTANYAAN	Sebelum Senam Pilates				Sesudah Senam Pilates			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1	Pada bulan yang lalu, pukul berapa Ibu biasanya tidur?								
2	Pada bulan yang lalu, berapa lama (berapa menit) Ibu menanti sebelum Ibu tertidur?								
3	Pada bulan yang lalu, pukul berapa biasanya Ibu bangun di pagi hari?								
4	Pada bulan yang lalu, berapa jam sesungguhnya Ibu tidur pada malam hari?								
5	Apakah Ibu tidak bisa tertidur dalam tempo 30 menit?								
6	Apakah Ibu terbangun ditengah malam atau pagi-pagi sekali								
7	Apakah Ibu harus bangun untuk ke kamar								

	mandi?								
8	Apakah Ibu susah bernafas?								
9	Apakah Ibu batuk atau mendengkur kuat?								
10	Apakah Ibu merasa terlalu dingin?								
11	Apakah Ibu merasa terlalu panas?								
12	Apakah Ibu mendapat mimpi buruk?								
13	Apakah Ibu merasa nyeri?								
14	Alasan lain, kalau ada tolong jelaskan								
15	Pada bulan yang lalu,seberapa sering Ibu memakan obat tidur (resep atau obat bebas)?								
16	Pada bulan lalu, seberapa sering Ibu tertidur ketika mengemudi, makan, atau terlibat dalam kegiatan sosial?								
17	Pada bulan lalu, seberapa banyak masalah yang Ibu hadapi untuk antusias menyelesaikannya?								
18	Sebulan yang lalu, bagaimana rata-rata kualitas tidur Ibu?								
Jumlah									

Lampiran 9

**DAFTAR TABEL PELAKSANAAN SENAM PILATES IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG AMPALU
KABUPATEN SIJUNJUNG TAHUN 2016**

PERTEMUAN I	PERTEMUAN II	PERTEMUAN III	PERTEMUAN IV
Minggu, 17 Januari 2016 Kegiatan : • Pembukaan • Penjelasan maksud dan tujuan penelitian • Petunjuk pengisian kuesioner <i>pretest</i> • Penjelasan tentang senam pilates • Praktek senam pilates • Pembagian penuntun pelaksanaan senam pilates dirumah • Mengajarkan Ibu Hamil melakukan praktek mandiri senam pilates dirumah sebanyak 3 kali seminggu pada hari Selasa, Rabu dan Sabtu	Minggu, 24 Januari 2016 Kegiatan : • Mengevaluasi kegiatan senam pilates pada pertemuan I • Melakukan praktek senam pilates • Mengajarkan Ibu Hamil melakukan praktek mandiri senam pilates dirumah sebanyak 3 kali seminggu pada hari Selasa, Rabu dan Sabtu • Memotivasi Ibu Hamil agar tetap rutin melakukan praktek mandiri senam pilates dirumah	Minggu, 31 Januari 2016 Kegiatan : • Mengevaluasi kegiatan senam pilates pada pertemuan II • Melakukan praktek senam pilates • Mengajarkan Ibu Hamil melakukan praktek mandiri senam pilates dirumah sebanyak 3 kali seminggu pada hari Selasa, Rabu dan Sabtu • Memotivasi Ibu Hamil agar tetap rutin melakukan praktek mandiri senam pilates dirumah	Minggu, 07 Februari 2016 Kegiatan : • Mengevaluasi kualitas tidur Ibu Hamil dengan mengisi kuesioner <i>posttest</i> • Mengevaluasi pelaksanaan senam pilates dengan mengisi lembar <i>checklist</i> • Memotivasi Ibu Hamil agar tetap rutin melakukan praktek mandiri senam pilates dirumah sampai melahirkan • Penutupan

Dilakukan pada hari Minggu Tanggal 07 Februari 2016

No	Kegiatan	Jam	Km
1	Pembukaan	08.00 - 08.15	Sertap kegiatan responden/ peserta mengisi absen
2	Evaluasi kegiatan Senam Pilates dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III dengan pengisian kuisioner Post Test	08.15- 09.00	
3	Istirahat	09.00- 09.15	
4	Penutupan	09.15- 09.30	
	Jumlah Waktu	90 Menit	

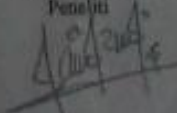
3. Tahap Penyelesaian

- Data yang diperoleh , dianalisa kemudian dibahas untuk penyusunan Laporan Tugas Akhir dan dilanjutkan dengan siding penelitian .
- Laporan Tugas Akhir yang sudah dipresentasikan dalam siding dan sudah direvisi hasilnya akan dilaporkan ke Sekretariat daerah Kabupaten Sijunjung dan puskesmas Tanjung Ampalu kabupaten Sijunjung.

Diketahui
Kepala Puskesmas Tanjung Ampalu



Tanjung Ampalu, 06 Januari 2016
Peneliti


(ADE ANGRAINI)
Nim. 1415301181

**RINCIAN BIAYA PELAKSANAAN SENAM PILATES
TANGGAL 17 JANUARI 2016 s.d 07 FEBRUARI 2016
DI PUSKESMAS TANJUNG AMPALU
TAHUN 2016**

No	Alat / Bahan	Jumlah	di Rp	Total
1	Gym Ball/ Bola Pilates ukuran 75 mm	1 Buah	Rp. 100.000	Rp. 100.000
2	Gym Ball kecil	3 Buah	Rp. 50.000	Rp. 150.000
3	Bola kecil	12 Buah	Rp. 7.500	Rp. 90.000
4	Matsras	2 Buah	Rp. 50.000	Rp. 100.000
5	Snack + Air Mineral	4 kali pertemuan sebanyak 10 orang	Rp. 25.000	Rp. 100.000
6	Susu Ibu Hamil	2 kotak untuk 4 kali pertemuan	Rp. 20.000	Rp. 40.000
7	Kemang - kemangan	6 buah	Rp. 10.000	Rp. 60.000
8	Pembuatan Kaset DVD Senam Pilates	1 Buah	Rp. 150.000	Rp. 150.000
9	Kaset DVD Senam Pilates	9 Buah	Rp. 5.000	Rp. 45.000
10	Foto Copy Keperluan pencatatan dan ATK	9 Rangkap	Rp. 3.500	Rp. 31.500
TOTAL BIAYA			Rp. 421.000,-	Rp. 866.500,-

Diketahui
Kepala Puskesmas Tanjung Ampalu



Tanjung Ampalu, 06 Januari 2016
Peneliti

(ADE ANGRAINI)
Nim. 1415301181

Mengetahui Pembimbing

(Detty Afriyanti S, S.ST, M.Keb)

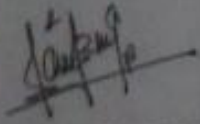
DAFTAR HADIR IBU HAMIL MENGIKUTI SENAM PILATES

Tanggal : 17 Januari 2016

Tempat : Aula Puskesmas Tanjung Ampalu

NO	NAMA	UMUR	USIA KEHAMILAN	GPAH	TANDA TANGAN
1	Bahrizal, SKM	Kep. Puskesmas	-	-	
2	Erawati, Amd. Keb	Program KIA	-	-	
3	Ade Angraini	Nara Sumber	-	-	
4	Delmiati	Kader	-	-	
5	Aniyar Putri	25 Tahun	8 Bulan	G3P1A1H1	
6	Mirna	31 Tahun	8 bulan	G3P2A0H2	
7	Neri	36 Tahun	9 Bulan	G4P3A0H3	
8	Dinta Putri	22 Tahun	9 Bulan	G1P0A0H0	
9	Citrawati .P	32 Tahun	8 Bulan	G2P1A0H1	
10	Silvia Rahma	30 Tahun	8 Bulan	G3P2A0H2	

Tanjung Ampalu, 17 Jan 2016
Peneliti


(ADE ANGRAINI)
Nim. 1415301181

Lampiran 10

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

POKOK BAHASAN : Melakukan Senam Pilates

HARI/TANGGAL :

WAKTU : 1 x 60 Menit

INSTRUKTUR SENAM : Ade Angraini

Indikator Keberhasilan :

1. Responden mampu menyiapkan peralatan senam pilates sesuai dengan yang disampaikan Instruktur dengan baik.
2. Responden mampu memahami gerakan dalam senam pilates sesuai jobsheet dengan baik.
3. Responden mampu melakukan gerakan senam pilates sesuai jobsheet dengan benar.
4. Responden mampu menguasai teknik melakukan senam pilates sesuai dengan yang diajarkan Instruktur dengan tepat.

A. Metoda :

- Demonstrasi
- Praktek Mandiri
- Coaching
- Bedside teaching

B. Langkah-Langkah Kegiatan Praktek

No	Kegiatan Praktek	Waktu
1.	Pembukaan : a. Menyiapkan ruangan • Mengkondisikan ruangan untuk proses pelaksanaan senam pilates • Menyiapkan perlengkapan melakukan senam pilates • Mengontrol kesiapan responden untuk mengikuti praktek dan jobsheet b. Melakukan appersepsi • Menggali kemampuan responden mengenai praktek senam pilates c. Memotivasi responden • Memberikan informasi tentang pelaksanaan senam pilates • Menjelaskan kompetensi yang akan dicapai	15 menit
2	Kegiatan Inti : a. Melakukan demonstrasi gerakan-gerakan senam pilates b. Masing-masing responden diberi kesempatan untuk mempraktekkan senam pilates secara mandiri c. Membimbing responden (coaching) sampai mereka layak untuk di praktek mandiri d. Mengevaluasi gerakan yang dilakukan responden e. Memberi kesempatan kepada responden untuk bertanya	90 menit
3	Penutup : a. Menyimpulkan hasil praktek senam pilates b. Merefleksikan materi praktek yang sudah diberikan	15 menit

C. Media Pembelajaran dan Alat Pembelajaran

- Peralatan senam pilates
- Video senam pilates

D. Pelaksanaan Senam Pilates

Pelaksanaan senam pilates diambil dari sekelompok kelas Ibu hamil yang berjumlah 8 orang.

E. Referensi

1. Namuri, Lisa, 2011

Pilates untuk Kehamilan. Jakarta : Dian Rakyat.

F. Alat Evaluasi

Penuntun Pelaksanaan Senam Pilates

Sijunjung, Januari 2016

(Ade Angraini)

JOBSHEET SENAM PILATES

REFERENSI

1. Namuri, Lisa, 2011

Pilates untuk Kehamilan. Jakarta : Dian Rakyat.

OBJEKTIF PERILAKU RESPONDEN

Setelah membaca jobsheet dan melihat demonstrasi senam pilates, responden mampu melakukan senam pilates sesuai dengan langkah-langkah dan berurutan.

DASAR TEORI

Pilates adalah salah satu metode pembentukan tubuh yang mengutamakan kekuatan otot tubuh bagian tengah, tepatnya otot perut bagian depan dan belakang. Otot perut diyakini sebagai otot yang berperan besar dalam menjaga koordinasi, stabilisasi, dan keseimbangan dari gerakan anggota tubuh yang lainnya. Tujuan dari Senam Pilates yaitu, melatih kelenturan otot, memperbaiki tulang belakang, sebagai gaya hidup, bahkan di beberapa Negara sistem latihan ini cukup populer, rehabilitasi fisik karena mempunyai efektivitas yang baik bagi banyak orang termasuk atlet penari, manula, wanita dalam pemulihan setelah melahirkan, meningkatkan kekuatan otot-otot inti dalam tubuh dan memiliki metode yang fleksibel karena latihannya dapat disesuaikan dengan kondisi seseorang.

PETUNJUK KERJA

1. Baca jobsheet sebelum melakukan praktik
2. Alat, bahan dan perlengkapan disiapkan secara ergonomis
3. Perhatikan keadaan umum dan privacy ibu
4. Gunakan pakaian yang longgar dan menyerap keringat
5. Atur posisi ibu secara rileks
6. Ikuti petunjuk instruktur

KESELAMATAN KERJA

1. Pastikan kondisi kandungan aman dan tidak beresiko
2. Pastikan suhu tubuh tidak terlampau tinggi (tidak lebih dari 37-38⁰C)
3. Jangan makan makanan berat 1 jam sebelum latihan
4. Siapkan air mineral didekat Ibu saat berlatih
5. Segeralah berhenti jika Ibu merasa pusing, sesak nafas, kram, atau muntah

PERLENGKAPAN DAN PERALATAN

1. Matras
2. Beban ringan sekitar 1 – 2 kg
3. Bola keseimbangan
4. Job Sheet
5. Daftar Tilik

PROSEDUR PELAKSANAAN

PEMANASAN		
NO	LANGKAH KEGIATAN	GAMBAR
1	Bernapas membungkuk ke depan Repetisi : 8 kali Key point : • Duduk tegak • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, mulai menundukan dan membungkuk ke arah depan • Tarik napas, dan kembali duduk dengan tegak	
2	Menunduk ke arah depan Repetisi : 4 kali Key point : • Duduk tegak diatas bola • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, tundukan kepala ke arah depan, rasakan otot leher bagian belakang sedikit merenggang • Tarik napas, kembali keposisi semula (kepala tegak)	
3	Menoleh kekanan dan kekiri Repetisi : 4 kali kekanan dan 4 kali kekiri Key point : • Duduk diatas bola keseimbangan • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, menoleh ke arah kanan • Tarik napas kembali ke arah depan • Buang napas, menoleh ke arah kiri • Tarik napas, kembali ke arah depan	
4	Peregangan bahu Repetisi : 4-8 kali	

	Key point : • Duduk tegak di atas bola • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, angkat bahu mendekati telinga • Tarik napas, kembali turunkan bahu ke posisi semula	
5	Gerakan mengunci (imprint) di atas bola Repetisi : 8 kali Key point : • Duduk tegak diatas boal • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, mulailah menggerakkan bola kearah depan dengan dengan panggul ibu, rasakan sedikit peregangan pada otot pinggang belakang • Tarik napas, perlahan kembali tarik bola kearah belakang dengan panggul ibu, hinggkan kembali tegak.	
6	Gerakan tangan melingkar Repetisi : 4 kali kedepan, dan 4 kali ke belakang Key point : • Duduk diatas bola keseimbangan • Buang napas untuk memulai • Tarik napas, angkat tangan lurus kedepan, lanjutkan hingga lurus keatas • Buang napas, buka lengan ke samping seperti ibu membentuk lingkaran, lanjutkan hingga tangan kembali keposisi semula • Arah sebaliknya, tarik napas, angkat tangan kesamping, lanjutkan melingakar kearah atas. • Buang napas, turunkan tangan kebawah hingga keposisi semula, lakukan hingga 4 repetisi	

GERAKAN SENAM PILATES		
NO	LANGKAH KEGIATAN	GAMBAR
1	Berjalan ke depan Repetisi : 8 kali Key point : • Duduk tegak diatas bola keseimbangan, tangan di samping badan • Tarik nafas untuk memulai • Buang napas, mulailah melangkah ke depan, rasakan bola bergerak ke arah pinggang belakang. • Tarik napas, tetapkan posisi setengah duduk dan bersandar pada bola • Buang napas, mulailah melangkah mundur, bola bergerak ke arah panggul, sehingga posisi kembali duduk tegak di atas bola	
2	Mendorong bola dan rotasi Repetisi : 4 kali kanan, 4 kali kiri Key point : • Berlutut, pegang bola keseimbangan di depan • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, dorong bola ke depan rasakan berat badan ibu bertumpu pada lengan yang menekan bola • Tarik napas, angkat salah satu lengan dan ayun ke belakang. Pandangan mata mengikuti ujung jari buang napas, tangan kembali ke bola dan menghadap ke depan • Tarik napas, lakukan pada tangan yang satunya • Buang napas, tangan kembali pada bola dan menghadap ke depan • Tarik napas, tarik bola ke arah ibu dengan inisiasi dari perut, hingga kembali ke posisi semula.	

3	Mengayun ke depan Repetisi : 8 kali Key point : • Duduk diatas bola keseimbangan, tangan lurus disamping badan dan memegang bola beban • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, ayunkan tangan kedepan hingga setinggi bahu. Tarik napas, turunkan lengan, kembali keposisi semula	
4	Meraih ke depan Repetisi : 4 kali kanan, 4 kali kiri Key point : • Duduk diatas bola keseimbangan, tangan ditekuk dan memegang bola beban kearah depan, siku menempel pada badan • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, luruskan tangan ke depan, seolah-olah memberikan depan bola ibu pada seseorang • Tarik napas, kembali keposisi semula	
5	Gerakan buka dada Repetisi : 8 kali Key point : • Duduk diatas bola keseimbangan, tangan sejajar bahu memegang bola beban • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, awali dengan mendekatkan kedua belikat, ayunkan tangan kebelakang rasakan otot pangkal lengan bagian belakang bekerja, tarik napas, kembali keposisi semula	

6	Squat dan meraih keatas Repetisi : 8 kali Key point : • Berdiri tegak, tangan disamping badan memegang bola beban • Tarik napas untuk memulai • Tarik napas, tekuk lutut dan turunkan panggul ibu kebawah, seolah hendak duduk dan tekuk lengan, ayunkan tangan keatas, hingga siku sejajar bahu • Buang napas, kembali tegak berdiri dan luruskan tangan, seperti posisi semula	
7	Membungkuk ke depan Repetisi : 5 – 10 kali Key point : • Berdiri tegak, tangan disamping badan memegang bola beban • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, tundukan kepala, bungkukan badan kedepan, sejauh ibu bisa (tidak merasakan tekanan apapun pada bagian perut) • Tarik napas tahan pada posisi tersebut. Tekuk kaki ibu jika peregangan otot kaki belakang terasa sudah maksimal (mulai tidak nyaman / sakit) • Buang napas, tarik sedikit perut ke dalam, kencangkan bagian panggul dan kembali berdiri tegak	
8	Mendorong ke depan Repetisi : 5 – 10 kali Key point : • Duduk diatas matras, kaki dibuka, letakan bola keseimbangan dihadapan ibu • Tarik napas untuk memulai • Buang napas, tundukan kepala, dan dorong bola ke depan. Tarik napas tahan pada posisi tersebut . buang napas, tarik bola ke belakang dan kembali pada posisi semula	

EVALUASI

1. Meminta responden untuk melakukan senam hamil dengan menggunakan peralatan dan bahan yang telah disiapkan.
2. Penilaian dilakukan dengan menggunakan checklist atau daftar tilik.

Lampiran 12

MASTER TABEL

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TANJUNG AMPALU
KABUPATEN SIJUNJUNG
TAHUN 2015**

No	Nama Responden	Senam Pilates			
		Skor Pretes	Kualitas Tidur	Skor Posttest	Kualitas Tidur
1	Ny. A	6	1	6	1
2	Ny. M	7	1	5	0
3	Ny. N	7	1	4	0
4	Ny. D	8	1	5	0
5	Ny. C	6	1	5	0
6	Ny. S	5	0	4	0

Keterangan :

0 : Kualitas Tidur Ibu Baik

1 : Kualitas Tidur Ibu Buruk

Lampiran 13

HASIL PENGOLAHAN DATA

T-Test

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretes	6	100,0%	0	,0%	6	100,0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretes	Mean		6,50	,428
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,40	
		Upper Bound	7,60	
	5% Trimmed Mean		6,50	
	Median		6,50	
	Variance		1,100	
	Std. Deviation		1,049	
	Minimum		5	
	Maximum		8	
	Range		3	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		,000	,845
	Kurtosis		-,248	1,741

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Posttes	6	100,0%	0	,0%	6	100,0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Posttes	Mean		4,83	,307
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,04	
		Upper Bound	5,62	
	5% Trimmed Mean		4,81	
	Median		5,00	
	Variance		,567	
	Std. Deviation		,753	
	Minimum		4	
	Maximum		6	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		,313	,845
	Kurtosis		-,104	1,741

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretes	6	6,50	1,049	,428

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretes	15,181	5	,000	6,500	5,40	7,60

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttes	6	4,83	,753	,307

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Posttes	15,727	5	,000	4,833	4,04	5,62

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretes	6,50	6	1,049	,428
Posttes	4,83	6	,753	,307

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretes & Posttes	6	,127	,811

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes - Posttes	1,667	1,211	,494	,396	2,938	3,371	5	,020

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pretes * Posttes	6	100,0%	0	,0%	6	100,0%

Report

pretes

Posttes	Mean	N	Std. Deviation
Baik	,80	5	,447
Buruk	1,00	1	.
Total	,83	6	,408

Frequencies

Statistics

Pretes

N	Valid	6
	Missing	0

Pretes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	16,7	16,7	16,7
	Buruk	5	83,3	83,3	100,0
	Total	6	100,0	100,0	

Statistics

Posttes

N	Valid	6
	Missing	0

Posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	5	83,3	83,3	83,3
	Buruk	1	16,7	16,7	100,0
	Total	6	100,0	100,0	



PEMERINTAH KABUPATEN SIJUNJUNG
KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
Jl. Pemuda Sialit No. 47 TLP (5754) 20120 MUARO SIJUNJUNG - 27021

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 8.375/24 /WPU-2016

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2013 tentang Pedoman Penelitian Rekomendasi Penelitian, yang telah di ubah ke Permenkopolit Nomor 7 Tahun 2014
2. Peraturan Bupati Sijunjung No 37 Tahun 2010 tentang Pedoman Tata Kestah (Kerak) di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Sijunjung
3. Surat Ketuk ST/HS Port De Kock Nomor : 1999/ST/HS-POK/HS/2015 tanggal 19 Desember 2015 perihal mohon penelitian kerak dan penelitian
4. bahwa untuk mewujudkan Tertib Administrasi dan Pelaksanaan Penelitian di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Sijunjung, diperlukan upaya pengendalian Penelitian
5. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, perlu memberikan Rekomendasi Penelitian sebagai acuan bagi Penulis

ADE ANDRANI

Jorong Batu Gendang Nagari Lino Koto Kac.Koto VII

" Pengaruh Senam Pilates terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung "

Pembuatan Tugas akhir guna memenuhi persyaratan menyelesaikan D IV Kebidanan

Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu

13 Januari s/d 20 Februari 2016

Kabupaten

Pemerintah

-

ST/HS Port De Kock

dan ketentuan sebagai berikut :

1. Penelitian harus sesuai dengan maksud dan tujuan yang disampaikan.
2. Penulis harus melapor kepada pemerintah setempat serta mematuhi Norma adat/Budaya dan Ketentuan yang berlaku.
3. Rekomendasi Penelitian berlaku paling lama 6 (enam) bulan sejak tanggal dilakukannya, bilamana pelaksanaannya lebih dari 6 (enam) bulan, maka saudara wajib mengajukan perpanjangan rekomendasi dengan menyertakan laporan hasil penelitian sebelumnya.
4. Memberikan hasil penelitian sebanyak 1 (satu) rangkap kepada Pemerintah Kabupaten Sijunjung cq.Kepala Kantor Kerdangal dan Linnas Kabupaten Sijunjung
5. Penyimpangan terhadap ketentuan ini dapat dikenakan sanksi berupa pencabutan rekomendasi penelitian dan sanksi lain sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku

Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Muaro Sijunjung, 13 Januari 2016

a.n. BUPATI SIJUNJUNG

KEPALA KANTOR KESBANG, POLITIK DAN LINNAS
KABUPATEN SIJUNJUNG

- s.d

Kas. Kerdangal

[RUKO HADAYAT, MH.]

NIP.19700409 199703 1 001

Revisi 100:

Kantor Sumbat Co. Kepala Badan Kerdangal Poi Pro Sumbat di Padang

Kantor Sumbat di Muaro Sijunjung (Sebagai laporan)

ST/HS Port De Kock di Buellings

Kantor Kerdangal Kati Sijunjung di Muaro Sijunjung (agar dilakukan pengendalian seperlunya)

Kantor Kati Kati di Tanjung Ampalu (agar dilakukan pengendalian seperlunya)

Kantor Puskesmas Tanjung Ampalu di Tempatu (agar dilakukan pengendalian seperlunya)

Peneliti yang bersangkutan

Revisi

PEMERINTAH KABUPATEN SIJUNJUNG
KECAMATAN KOTO VII

Alamat : Jln. Sijunjung Jaya Tel : 0754 7827250
Tanjung Ampalu - 27162

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 140/D4 /KT.VII-2016

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 tahun 2013 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
2. Peraturan Bupati Sijunjung no.37 tahun 2010 tentang Pedoman Tata Kelola Dinas & Lingkungan Pemerintah Kabupaten Sijunjung
3. Surat Kepala Kantor Kesehatan, poltek dan farmas Kabupaten Sijunjung Nomor 16.070/20/KPL/1-2016 tanggal 13 Januari 2016 perihal Rekomendasi Penelitian

4. Bahwa untuk mewujudkan tertib administrasi dan pelaksanaan penelitian di lingkungan pemerintah Kabupaten Sijunjung, diperlukan adanya pengendalian penelitian.
5. Bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, perlu menerbitkan rekomendasi penelitian sebagai acuan bagi peneliti.

ADE ANGRAINI

Jorong Batu Gandang, Nagari Uluu Koto, Kecamatan Koto VII

"Pengaruh Senam Pilebes Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung"

Pembuatan tugas akhir guna memenuhi persyaratan menyelesaikan D3 Kesehatan Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu

13 Januari s.d 20 Februari 2016

Kebudayaan

Pendidikan

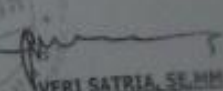
Penelitian

1. STIKES Far Di Rock

Dengan Ketentuan Sebagai Berikut :

1. Peneliti harus sesuai dengan maksud dan tujuan yang disampaikan
2. Peneliti harus melapor kepada pemerintah setempat serta mematuhi norma adat/budaya dan ketentuan yang berlaku.
3. Rekomendasi Penelitian berlaku paling lama (enam) bulan sejak tanggal di terapkan, bila masa pelaksanaannya lebih dari 6 (enam) bulan maka saudara wajib mengajukan perpanjangan rekomendasi dengan menyertakan laporan hasil penelitian sebelumnya.
4. Memberikan hasil penelitian sebanyak 1 (satu) rangkap kepada pemerintah kecamatan koto VII Cq.Seksi Pemerintahan dan Kependudukan.
5. Penyimpangan terhadap ketentuan ini dapat dikenakan sanksi berupa pencabutan rekomendasi penelitian.

Demikianlah rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperutnya.

Tanjung Ampalu, 14 Januari 2016
CAMAT KOTO VII

VERI SATRIA, SE, MM
NIP. 19671110 199101 1014

Demikian disampaikan kepada YTH:

1. Ia Kepala Puskesmas Tanjung Ampalu (Agar dibacakan pengawas seperutnya)
2. Peneliti yang bersangkutan.

PUSKESMAS TANJUNG AMPALU

Jl. Raya Simpang Tiga - Pasar, Tanjung Ampalu 22162 e-mail: puskesmas@puskesmas.tj.sikunjung.go.id

Tanjung Ampalu, 2 Maret 2016

NO : 800/235/Kepeg-TU/Ho.Tj.A/III/2016
Lamp. : -
Perihal : Balasan Surat Izin Penelitian

Kepada Yth.
Direktur Stikes Fort De Kock
Di
Bukit Tinggi

Dengan Hormat,

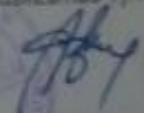
Berdasarkan surat dari Kecamatan Koto VII Nomor 140/SAMZ/VS-2016 tanggal 14 Januari 2016, tentang rekomendasi penelitian untuk pembuatan Karya Tulis Ilmiah guna memenuhi persyaratan menyelesaikan Study Pendidikan DIV Kebidanan.

Nama : Ade Angraini
Alamat : Jorong Batu Gandang Nag. Limo Koto Kec. Koto VII
Judul : " Pengaruh SENam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung "

Bahwa nama yang tersebut diatas telah melakukan penelitian pada bulan Januari s/d Februari 2016 di Wilayah kerja Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung

Demikianlah surat ini kami sampaikan agar dapat dimaklumi terimakasih.

Kepala Puskesmas Tj. Ampalu


BAHRIZAL SKM
Rebata Muda Tk I
NIP. 19621231 198703 1 103

Tembusan : Disampaikan Kepada Yang Terhormat :

1. Camat Koto VII
2. Yang Bersangkutan
3. Arsip



KARTU KONTRAK BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
STIKes FORT DE KOCK BUKITTINGGI
TAHUN AJARAN 2015-2016

PROGRAM STUDI : D-IV KEBIDANAN

NAMA : ADE ANGRAINI

NIM : 1415301181

JUDUL : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampala
Kabupaten Sijunjung Tahun 2016

PEMBIMBING : Drs. H. ZAINAL ABIDIN, MM

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	TANDA TANGAN
1	17/3 - 2016	- Bab I - VI - Pengantar	
2	25/3 - 2016	- Bab VII - Pengantar	
3	30/3 - 2016	- Bab VIII	
4	2/4 - 2016	- Kumpulan dan Serat - Bab I - VI	
5	1/4 - 2016	- Acc diuraikan	



KARTU KONTRAK Bimbingan Laporan Tugas Akhir
STIKes FORT DE KOCK BUKITTINGGI
TAHUN AJARAN 2015-2016

PROGRAM STUDI : D-IV KEBIDANAN

NAMA : ADE ANGRAINI

NIM : 1415301181

JUDUL : Pengaruh Senam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Ampalu
Kabupaten Sijunjung Tahun 2016

PEMBIMBING : DETTY AFRIYANTY S, SST, M. Keb

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	TANDA TANGAN
1	15/3 - 2016	- Bab I - Bab VI - Pengetahuan & penguasaan	
2	26/3 - 2016	- Teknik pembaruan - Karyakarya - Asah	
3	30/3 - 2016	- Berdiskusi dengan - Teknik by team pengantar - hasil dari - diskusi PPT & diskusi kelompok d/arah penguasaan	
4	31/3 - 2016	- Kuis : 50%	
5	1/4 - 2016	Asah kemampuan	

**DOKUMENTASI PELAKSANAAN SENAM PILATES
DI PUSKESMAS TANJUNG AMPALU TAHUN 2016**

GERAKAN PEMANASAN DAN PENDINGINAN SENAM PILATES



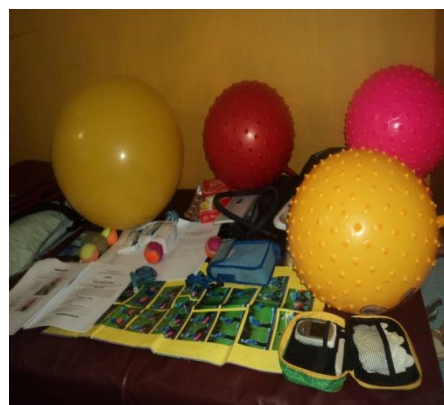
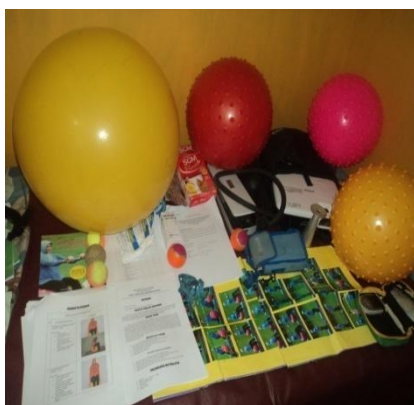
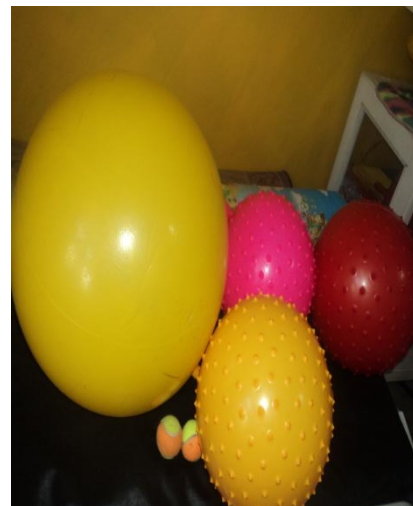


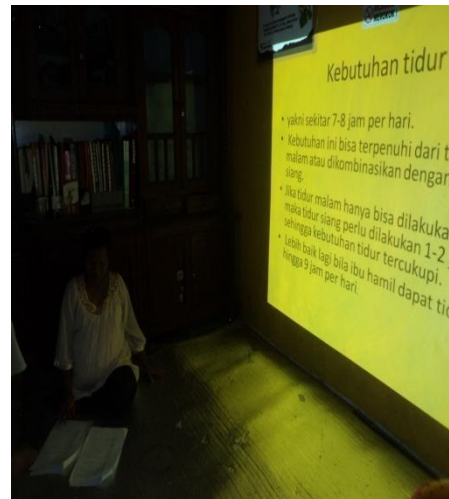
GERAKAN INTI SENAM PILATES UNTUK IBU HAMIL TRIMESTER III





SEBELUM DAN SESUDAHPELAKSANAAN SENAM PILATES











Lampiran 17

**DOKUMENTASI PELAKSANAAN SENAM PILATES
DI PUSKESMAS TANJUNG AMPALU TAHUN 2016**

GERAKAN PEMANASAN DAN PENDINGINAN SENAM PILATES





GERAKAN INTI SENAM PILATES UNTUK IBU HAMIL TRIMESTER III





SEBELUM DAN SESUDAHPELAKSANAAN SENAM PILATES

