

LAPORAN HASIL PENELITIAN SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI AKTIFITAS FISIK
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :

AULIA FARRA

201800320090

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERANN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2022

LAPORAN HASIL PENELITIAN SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI AKTIFITAS FISIK
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :

AULIA FARRA

201800320090

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERANN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

202

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aulia Farra

NIM : 20180320090

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 20 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Aulia Farra

KATA PENGANTAR

Assalamualaikumwarahmatullahiwabarakatuh

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, hingga saya dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Video Edukasi Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil”. Tak lupa shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. Adapun tujuan pembuatan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam Tugas Akhir. Pada kesempatan ini dengan ketulusan dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Sutantri. S.Kep., Ns., M.Sc., Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. (cari gelar bu tantri yang benar)
3. Yuni Astuti, M. Kep.,Ns.,Sp. Kep. Mat selaku pembimbing dan dosen pembimbing akademik yang senantiasa mengarahkan dan memotivasi peneliti sehingga skripsi ini dapat disusun hingga selesai.
4. Yusi Riwayatul Afsah, S.Kep., Ns., MNS selaku dosen penguji yang memberikan arahan, bantuan, nasihat dan bimbingan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
6. Kepala Puskesmas Banguntapan I Bantul Yogyakarta beserta staff, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di puskesmas Banguntapan I Yogyakarta
7. Kepada responden yang telah bersedia membantu saya dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih atas bantuan dan partisipannya.
8. Kedua orang tua saya tercinta yang selalu menjadi motivator terbesar dalam hidup saya, yang selalu memberikan saya semangat, dukungan serta doa tidak henti.
9. Keluarga besar PSIK 2018 UMY yang selalu memberikan dukungan kepada penulis

Peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan masih banyak terdapat kekurangan karena keterbatasan pengetahuan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan di kemudian hari. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Oktober 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aulia Farra', with a long horizontal stroke underneath.

Aulia Farra

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
Daftar Isi Tabel	v
BAB I	1
PENDAHALUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	7
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kehamilan	10
B. Konsep Dasar Tidur	16
C. Aktivitas Fisik	24
D. Edukasi	30
BAB III	36
METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel Penelitian	37
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	40
D. Variabel Penelitian	40
E. Definisi Operasional	40

F.	Instrumen Penelitian	41
G.	Vadilitas dan Reliabilitas	43
H.	Teknik Pengumpulan Data	47
I.	Analisa Data	55
J.	Etika Penelitian	56
	BAB IV	59
	PEMBAHASAN DAN HASIL	59
	BAB V	72
	KESIMPULAN DAN SARAN	72
	DAFTAR PUSTAKA	75

Daftar Isi Tabel

Tabel 3.1 Definisi Operasional	46
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Pertanyaan PSQI	48
Tabel 3.3 Instrument Kisi-Kisi Uji Kelayakan Media	52
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	67
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	67
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kualitas Tidur Ibu Hamil	68
Tabel 4.4 Pengaruh Pemberian Edukasi Aktivitas Fisik Menggunakan Video terhadap Kualitas Tidur	68