PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA PURWODADI

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

PRAMUDITA NABILLA PUTRI

202312011

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA PURWODADI

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

PRAMUDITA NABILLA PUTRI

202312011

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA PURWODADI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2026



Pramudita Nabilla Putri

202312011

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Pramudita Nabilla Putri
NIM	: 202312011
Jenis Karya	: Karya Tulis Ilmiah
Judul	: Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Purwodadi

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif *(Non Exclusive Royalty Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas tugas akhir saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, menggalih media yang diformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 7 Juli 2026



Pramudita Nabilla Putri

202312011

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA PURWODADI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2026

Pembimbing

Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep.
NIDN. 0602128201

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Keperawatan

Irma Mustika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep.
NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA PURWODADI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 10 Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat sah sebagai karya tulis ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Agustus 2026

Mengesahkan,

1. Dr. Mulyaningsih, S.Kep. Ns., M.Kep.
   NIDN. 0007047310 (.....)
2. Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns., M.Kep. Sp. Kep. J.
   NIDN. 0615018601 (.....)
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep.
   NIDN. 0602128201 (.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Keperawatan

Irma Mustika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep.
NIDN. 0625048703

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Purwodadi". Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulustulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulis tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Dr. Dyah Rahmawati RBU, S.Kep. Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakutas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia membimbing, meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Mulyaningsih, S.Kep. Ns., M.Kep, selaku Dosen penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan penilaian, serta masukan yang sangat berarti bagi perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ini.
6. Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns., M.Kep. Sp. Kep. J, selaku Dosen penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan penilaian, serta masukan yang sangat berarti bagi perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ini.

7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas'Aisyiyah Surakarta.
8. Kedua orang tua penulis, Ayah dan Ibu tersayang Agus Rokhani dan Sujiati yang selama ini banyak sekali memberikan dukungan baik materiil maupun non-materiil berupa dorongan, nasihat, dan doa yang tiada henti kepada Allah SWT sehingga penulis mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan studi ini.
9. Kepada kakak penulis, Vannisa Wahyu Pradana Putri yang saya sayangi terimakasih telah memberikan dukungan kepada penulis.
10. Kedua responden yang telah bersedia menjadi responden penerapan.
11. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2023 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
12. Kepada teman dekat penulis, Arimbie Mudzakiroh, Indah Eka Prasasty, Anggun Arliantika Sadela, Ayu Rizky Nabila, Devinta Laila Anindia, Vicky Oktafiana terima kasih telah memberi motivasi dan semangat kepada saya serta setia mendengar curhatan hati dalam mengerjakan tugas akhir.
13. Kepada teman satu bimbingan saya, Muhammad Rozaan Setya Daffa dan Yunita Nur Hidayah, terima kasih telah berjuang bersama, saling mendukung, berbagi informasi, dan memberikan semangat satu sama lain hingga akhirnya karya tulis ini dapat terselesaikan.
14. Kepada kpop grup 'SEVENTEEN' (Choi Seungcheol, Yoon Jeonghan, Hong Jisoo, Moon Junhui, Kwon Soonyoung, Lee Jihoon, Xu Minghao, Kim Mingyu, Lee Seokmin, Boo Seungkwan, Chwe Hansol, dan Lee Chan) yang secara tidak langsung telah menghibur dengan berbagai kontennya dan telah menemani penulis dalam proses penulisan tugas akhir melalui lagu-lagunya.
15. Untuk diri saya sendiri Pramudita Nabilla Putri, terimakasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga mampu bertahan dan terus melangkah sejauh ini. Terimakasih telah percaya pada keraguan dan kelalaian dalam setiap proses ini, meskipun jalannya sangat berat. Dan saya bangga kepda diri saya sendiri bisa melewati semua ini, semoga kedepannya saya lebih baik lagi.
16. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan hanyalah milih Allah SWT. Oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan

tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Waalaikumsalam Wr.Wb.

Surakarta, 7 Juli 2026

Pramudita Nabilla Putri
202312011