

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III
DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS PETANG I**



SKRIPSI

Oleh :

GEK ADE RISNA DEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III
DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS PETANG I**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**GEK ADE RISNA DEWI
NIM.A1222050**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gek Ade Risna Dewi

NIM : A1222050

Jurusan : PLJ Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Petang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Radung, 22 Januari 2024


(Gek Ade Risna Dewi)

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III
DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS PETANG I**


Diajukan oleh:

**GEK ADE RISNA DEWI
NIM.A1222050**

Badung, 12 Januari 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Bdn. Ni Made Eggar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

Pembimbing II


Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN : 0822059601

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**


Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

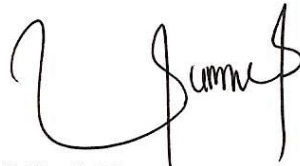
LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Badung, 22 Januari 2024

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



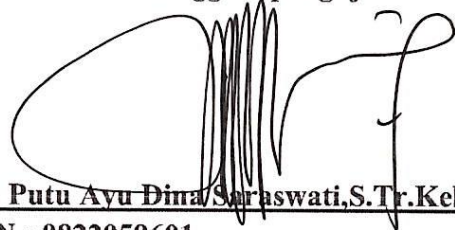
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

Sekretaris Penguji



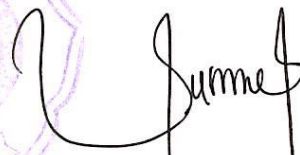
Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

Anggota penguji



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN : 0822059601

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, januari 2024

Gek Ade Risna Dewi

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Petang

xv + 72 Halaman + 10 Tabel + 3 Skema + 16 Lampiran

ABSTRAK

Ketika kehamilan masuk dalam TM III akan terjadi perubahan fisik dan psikologi, perubahan fisik kehamilan TM III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin dan perubahan psikologis yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi, kondisi ini menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, dengan salah satu manfaat yang didapat yaitu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Petang I. Metode penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan desain *a one group pretest posttest design* dengan jumlah sampel adalah 32 ibu hamil, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Hasil analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai *p value* sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Petang I. Adapun saran yang diberikan adalah menetapkan prenatal yoga sebagai alternatif pengobatan nonfarmakologi, bagi penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel yang dapat disesuaikan tanpa keterbatasan serta untuk masyarakat dapat digunakan sebagai alternatif tindakan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci : Gangguan tidur, Ibu hamil TM III, Kualitas tidur, Prenatal yoga

Daftar Pustaka : 17 (2019-2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, January 2024

Gek Ade Risna Dewi

The Effect of Prenatal Yoga on the Sleeping Quality of TM III Pregnant Women in the UPTD Working Area of Petang Public Health Center

xv+ 72 Pages + 10 Tables + 4 Schemes + 16 Appendixes

ABSTRACT

When a pregnancy enters TM III, physical and psychological changes will occur, physical changes in TM III pregnancy include increased frequency of urination, uterine enlargement, back pain, and fetal movement; and psychological changes that occur during pregnancy include anxiety, fear, and depression; this condition causes sleeping disturbances in pregnant women. Prenatal yoga is a mind processing skill, in the form of a comprehensive personality development strategy that is both physiologically, psychologically, and spiritually beneficial, with one of the benefits being improved sleeping quality in pregnant women.

The purpose of this study was to determine how prenatal yoga affects the sleeping quality of TM III pregnant women in the UPTD Working Area of Petang Public Health Center. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design and a sample size of 32 pregnant women. Purposive sampling was utilized as a sampling strategy.

The Wilcoxon statistic test was employed in the study, and the p value was 0.000, therefore it can be stated that prenatal yoga had an effect on the sleeping quality of TM III pregnant women in the UPTD Working Area of Petang Public Health Center. The advice given is to establish prenatal yoga as an alternative nonpharmacological treatment, for further research can add variables that can be adjusted without limitations and for the community can be used as an alternative action for pregnant women who experience sleep disorders.

*Keywords: sleeping disorders, TM III pregnant women, , sleeping quality, prenatal yoga
Bibliography: 17 (2019-2023)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “ Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Petang I” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan Program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali serta penguji utama saya atas kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb selaku Dosen Pembimbing satu saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb selaku Dosen Pembimbing dua yang sangat banyak membantu penulis, memberikan pengetahuan dan memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Responden yang turut andil memberikan kesediaan menjadi responden dan dukungan dalam proses penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun penelitian ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan professional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, 22 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritis	8
B. Kajian Empiris.....	43
C. Kerangka Teori.....	46
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	47
A. Kerangka Konsep	47
B. Hipotesa.....	48
C. Definisi Operasional.....	48
BAB IV : METODE PENELITIAN	49

A. Rancangan Penelitian	49
B. Populasi dan Sampel.....	50
C. Tempat Penelitian	51
D. Waktu Penelitian	51
E. Etika Penelitian.....	51
F. Alat Pengumpulan Data.....	53
1. Instrumen Penelitian	53
2. Validitas dan Reliabilitas	53
G. Prosedur Pengumpulan Data	54
1. Prosedur Administrasi.....	54
2. Prosedur Teknis	55
H. Pengolahan Data	56
I. Rencana Analisis Data.....	58
BAB V : HASIL PENELITIAN	59
A. Tempat dan Waktu Penelitian	59
B. Analisis Univariat	60
C. Analisis Bivariat	61
BAB VI : PEMBAHASAN.....	63
A. Interpretasi Penelitian	63
B. Keterbatasan Penelitian	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan dan Penelitian	70
BAB VII : PENUTUP	71
A. Simpulan.....	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I.....	48
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I.....	60
Tabel 5.2	Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Sebelum Diberikan Prenatal Yoga di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I	61
Tabel 5.2	Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Setelah Diberikan Prenatal Yoga di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I	61
Tabel 5.2	Hasil Analisis Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pemanasan kepala.....	27
Gambar 2.2	Gerakan 2 pemanasan leher.....	28
Gambar 2.3	Gerakan 3 pemanasan leher 2.....	29
Gambar 2.4	Peregangan dan pemuntiran gerakan 1.....	29
Gambar 2.5	Peregangan dan pemuntiran gerakan 2.....	29
Gambar 2.6	Peregangan bahu dan pundak gerakan 1.....	30
Gambar 2.7	Peregangan bahu dan pundak gerakan 2.....	30
Gambar 2.8	Gerakan inti yoga gerakan 1.....	31
Gambar 2.9	Gerakan 2 postur peregangan kucing 1.....	32
Gambar 2.10	Gerakan 2 postur peregangan kucing 2.....	32
Gambar 2.11	Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir 1.....	33
Gambar 2.12	Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir 2.....	33
Gambar 2.13	Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir 3.....	33
Gambar 2.14	Gerakan 4 postur harimau 1.....	34
Gambar 2.15	Gerakan 4 postur harimau 2.....	34
Gambar 2.16	Gerakan 5 postur berdiri 3.....	35
Gambar 2.17	Gerakan 6 postur segitiga.....	36
Gambar 2.18	Gerakan 7 postur berdiri merentangkan tubuh bagian samping.....	37
Gambar 2.19	Gerakan 8 berjuang 1.....	38
Gambar 2.20	Gerakan 9 berjuang 2.....	39
Gambar 2.21	Gerakan 10 postur kupu-kupu.....	40
Gambar 2.22	Gerakan 11 postur jongkok.....	40

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Petang I.....	44
Skema 3.1 Kerangka Konsep	45
Skema 4.1 <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat *Ethical Approval*
- Lampiran 3 : Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar Lembar Kuesioner *PSQI*
- Lampiran 9 : Lembar Kuesioner *PSQI*
- Lampiran 10 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Prenatal Yoga
- Lampiran 11 : Master Tabulasi Data
- Lampiran 12 : Hasil Kuesioner *PSQI Pre-Test*
- Lampiran 13 : Hasil Kuesioner *PSQI Post-Test*
- Lampiran 14 : Hasil SPSS
- Lampiran 15 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 16 : Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Dinas
WHO	: <i>World Health Organization</i>
FOGI	: <i>Federasi Obstetric dan Ginekologi Internasional</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- DinKesProvBali. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Bali - Dinas Kesehatan Provinsi Bali*. <https://diskes.baliprov.go.id/profil-kesehatan-provinsi-bali/?skw=IBU+HAMIL&orderby=date&order=desc>
- Fatimah, Nuryaningsih, & Fatimah. (2021). *buku pengetahuan kehamilan*. 1–23.
- FOGI. (2019). Generasi Berkualitas. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Indrayani, Triana, Muhayah, & Ai. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 2020. <http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id>
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>
- Kemendes RI. (2022). Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2021. *Kementerian Kesehatan RI*, 5201590(021), 4. <https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>
- Mastriyagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Rustikayanti, N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). perubahan psikologis pada Ibu hamil Trimester III. *The Lancet*, 39(1004), 321. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)76616-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)76616-6)
- Safriani, I. (2017). pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sari, A. A., Kumorojati, R., & Kumorojati. (2020). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan*

Hidup, 02, 1–5. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/KesehatanMasyarakat>

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 1, 22–34.

WHO. (2021). *angka kejadian ibu hamil*. 28, 1–5.

Wulandari, Sri, Wantini, & Ayu, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman,DIY. *Prosiding Seminar Nasional Multidisplin Ilmu*, Vol.2(1), 526–534. <http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/322>

Wulandari, Sri, Wantini, & Ayu, N. (2021). Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67.

Yunanda, F. (2022). *miracle journal*. 2(1), 128–137.