

**SKRIPSI**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI RSU BALIMED NEGARA**



**DEWA AYU DIATMIKA UTAMI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI RSUD BALIMED NEGARA**

**Skripsi**

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

**Oleh:**

**DEWA AYU DIATMIKA UTAMI  
NIM. A1223078**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI RSU BALIMED NEGARA**


**Diajukan Oleh:**

**DEWA AYU DIATMIKA UTAMI  
NIM. A1223078**

**Badung, 6 Pebruari 2025**

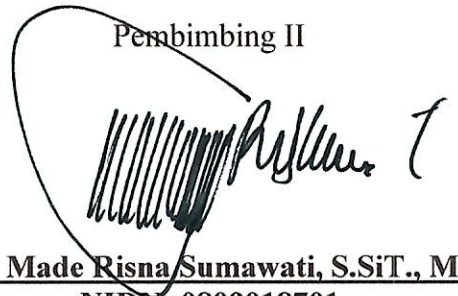
**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



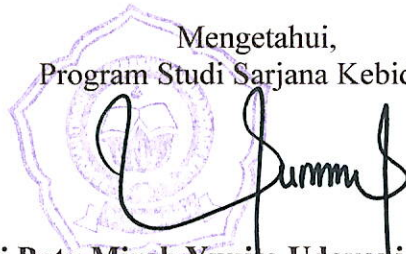
**Bdn. Ni Putu Mirah Yunița Udayani, S.ST., M. Keb**  
NIDN: 0808068701

Pembimbing II



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M. Kes**  
NIDN: 0809018701

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan



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

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PROPOSAL INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
Tanggal : 6 Pebruari 2025**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :**

Ketua Penguji



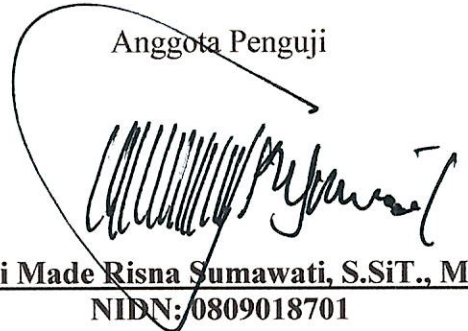
**Bdn.Ni Made Egar Adhiestiani, SST.,M.Keb**  
**NIDN : 0815019101**

Sekretaris Penguji



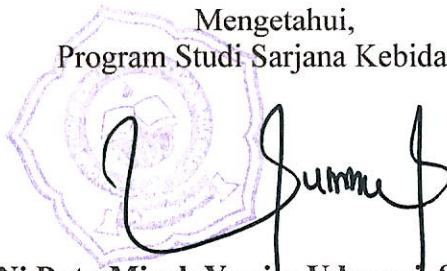
**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb**  
**NIDN: 0808068701**

Anggota Penguji



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M. Kes**  
**NIDN:0809018701**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan



**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 2025

Dewa Ayu Diatmika Utami

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di RSUD Balimed Negara

xv + 64 + 6 tabel + 16 Gambar + 7 lampiran

#### ABSTRAK

Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seringkali menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan pola tidur yang dapat berdampak pada janin jika ibu tidak dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi dengan media leaflet terhadap mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di RSUD Balimed Negara. Sampel penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di RSUD Balimed Negara sejumlah 31 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini termasuk penelitian kausal dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one-group pre-post tes design*. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan prenatal yoga didapatkan seluruh responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan setelah diberikan intervensi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 27 responden (87,1%). Hasil uji bivariat didapatkan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di RSUD Balimed Negara. Tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan edukasi pentingnya menjaga kualitas tidur pada ibu hamil karena akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janin.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III

Referensi: 26 (2017-2023)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY

Undergraduate Thesis, January 2025  
Dewa Ayu Diatmika Utami

The Effect of Prenatal Yoga on the Sleep Quality of the Third Trimester Pregnant Women in the Balimed Negara General Hospital

xv + 64 + 6 tables + 16 Figures + 7 appendices

ABSTRACT

Physical changes in the third trimester of pregnancy often cause pregnant women to experience sleep pattern disorders that can affect the fetus if the mother cannot adapt to the changes that occur. This study aims to determine the effect of providing education with leaflet media on the effect of prenatal yoga on the sleep quality of pregnant women in the third trimester at Balimed Negara Hospital. The research sample was all pregnant women in the third trimester at Balimed Negara Hospital, totaling 31 respondents selected using purposive sampling techniques. This study is a causal study with a pre-experimental design using a one-group pre-post test design. Bivariate analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results of the study showed that before being given prenatal yoga, all respondents had poor sleep quality and after being given the intervention, most respondents had good sleep quality, as many as 27 respondents (87.1%). The results of the bivariate test obtained a p value (0.000) <0.05, meaning that there is an effect of prenatal yoga on the sleep quality of pregnant women in the third trimester at Balimed Negara Hospital. Health workers, especially midwives, are expected to provide education on the importance of maintaining sleep quality in pregnant women because it will affect the health of the mother and fetus.

Keywords: Prenatal Yoga, Sleep Quality, The Third Trimester Pregnant Women  
References: 26 (2017-2023)

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewa Ayu Diatmika Utami

NIM : A1223078

Jurusan : Sarjana Ilmu Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Trimester III di RSU Balimed Negara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir 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 Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 27 Januari 2025



Dewa Ayu Diatmika Utami

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Ida Hyang Widhi Wasa atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di RSUD Balimed Negara”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.

Peneliti menyadari penelitian ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga mempermudah penyusunan laporan penelitian.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan sekaligus sebagai pembimbing satu yang telah memberikan ijin serta bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Bdn.Ni Made Egar Adhiestiani, SST.,M.Keb, selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan demi kesempurnaan penelitian ini.
4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M. Kes, selaku pembimbing dua yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di Stikes Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.

6. Suami dan Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan secara moral, perhatian, finansial serta doa sehingga penelitian ini dapat terselesaikan
7. Para sahabat yang telah memberikan dukungan pada peneliti.

Peneliti menyadari penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya dilapangan serta dapat dikembangkan lebih baik lagi.

Badung, 27 Januari 2025

Peneliti

Dewa Ayu Diatmika Utami

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
B. Kajian Empiris.....	30
C. Kerangka Teori.....	34
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep .....	35
B. Hipotesis Penelitian.....	35
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	36

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
C. Tempat Penelitian .....	40
D. Waktu Penelitian.....	40
E. Etika Penelitian.....	40
F. Alat pengumpulan Data .....	43
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	44
H. Pengolahan Data .....	46
I. Analisa Data .....	47
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	50
B. Analisis Univariat .....	52
C. Analisis Bivariat .....	52
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian .....	54
B. Keterbatasan Penelitian .....	61
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian Selanjutnya .....	61
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	63
B. Saran .....	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	37
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian .....	29
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden.....	51
Tabel 5.2 Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Balimed Negara Sebelum Diberikan Prenatal Yoga .....	52
Tabel 5.3 Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Balimed Negara Sebelum Diberikan Prenatal Yoga .....	52
Tabel 5.4 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di RSUD Balimed Negara .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Centering</i> .....	21
Gambar 2.2. <i>Nadi Sodhana</i> (Pernafasan).....	22
Gambar 2.3. <i>Mountain Pose</i> .....	23
Gambar 2.4. <i>Tree Pose</i> ( <i>Vrksasana</i> ) .....	23
Gambar 2.5. <i>Cow Pose-Cat Pose</i> ( <i>Bitilasana Marjarisana</i> ) .....	24
Gambar 2.6. Peregangan Otot Leher.....	24
Gambar 2.7. <i>Standing Lateral Stretch</i> ( <i>Ardhakati Chakrasana</i> ) .....	25
Gambar 2.8. <i>Triangle Pose</i> ( <i>Trikonasana</i> ) .....	25
Gambar 2.9. <i>Revolved Head to Knee Pose</i> ( <i>Parivrtta Janu Sirsasana</i> ).....	26
Gambar 2.10. <i>Twisting Variation</i> ( <i>Janu Sirsasana</i> ) .....	26
Gambar 2.11. Peregangan Otot Pinggang .....	27
Gambar 2.12. Peregangan Lutut .....	27
Gambar 2.13. Peregangan Otot Kaki .....	28
Gambar 2.14. Posisi Tidur yang Nyaman ( <i>Savasana</i> ) .....	28
Gambar 2.15 Kerangka Teori Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di RSUD Balimed Negara.....	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di RSUD Balimed Negara.....	35

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 2 Permohonan Kesediaan Menjadi Responden

Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 Instrumen Penelitian

Lampiran 5 Penilaian PSQI

Lampiran 6 Hasil Analisis Data

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
BAK	: Buang Air Kecil
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
BPM	: Bidan Praktik Mandiri
IC	: <i>Informed Consent</i>
IMT	: Index Massa Tubuh
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TB	: Tinggi Badan

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2017) *Hipnostetri, rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Asiyah, Y. N. (2022) 'Penerapan Yoga Ibu Hamil Untuk Trimester I II', *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, pp. 277–283.
- Ayundari, Y. (2020) 'Pengaruh Latihan Peregangan Otot Pernapasan Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pasien Pasca Ekstubasi di Ruang ICU RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang', *Arpusda.Semarangkota.Go.Id*. Available at: [https://arpusda.semarangkota.go.id/uploads/data\\_karya\\_ilmiah/20220609111206-2022-06-09data\\_karya\\_ilmiah111119.pdf](https://arpusda.semarangkota.go.id/uploads/data_karya_ilmiah/20220609111206-2022-06-09data_karya_ilmiah111119.pdf).
- Bustami, L. E. S. *et al.* (2019) 'Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia', *Journal of Midwifery*, 84, pp. 487–492. Available at: <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>.
- Curtis, K. (2017) 'Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions', *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. doi: 10.1155/2012/715942.
- Harahap, D. (2022) 'The Effect Of Pregnant Exercis On The Sleep Quality For Pregnant Women In The Third Trimester', *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8, pp. 139 – 145.
- Herdiani, T. N. and Simatupang, A. U. (2019) 'Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu', *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), pp. 26–35. doi: 10.30994/jqwh.v2i1.23.
- Jatnika, G., Rudhiati, F. and Nurwahidah, A. (2016) 'Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III peningkatan resiko kelainan bawaan berupa merupakan salah satu solusi self help yang kesadaran nafas dalam yoga , pemanasan penuh secara teratur dari berbagai penelitian yan', *Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), pp. 139–145.
- Magdalena (2018) 'Depressed as Freshmen, Stressed as Seniors: The Relationship between Depression, Perceived Stress and Academic Results among Medical Students', *Behavioral Sciences*, 8, p. 70. doi: 10.3390/bs8080070.
- Mardalena (2022) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7.

- Nila, M. and Sufi, F. (2018) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan M argaluyu W ilayah Kerja Puskesmas Kasemen', 5(3), pp. 123–128.
- Notoatmodjo (2018) 'Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.',  
Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Nursalam (2017) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Salemba Medika.*
- Pratama, R. N. and Damayanti, E. (2022) 'Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Dengan Penerapan Prenatal Yoga', *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2), pp. 1–6. Available at: <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>.
- Pratigny, T. (2014) *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Rafika, R. (2018) 'Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 9(1), p. 86. doi: 10.26630/jk.v9i1.763.
- Rashed, A. B. A. A., Khalil, A. K. and Shereda, H. M. A. (2019) 'Effect of Non-Pharmacological Interventions on Sleep Quality During Pregnancy Among Primigravida', *South Asian Research Journal of Nursing and Healthcare*, 01(01), pp. 8–17. doi: 10.36346/sarjnhc.2019.v01i01.002.
- Resmaniasih, K. (2021) 'The Influence of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality during Trimester III', *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), pp. 252–258.
- Safriani, I. (2018) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Situmorang, R. B. (2022) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Jumita, S.St., M.Kes', *Journal Of Midwifery*, 10(1), pp. 48–57. doi: 10.37676/jm.v10i1.2318.
- Suananda, Y. (2018) *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Sugiyono (2018) *Medodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: AlfaBeta.

- Susanti, N. S. W. (2023) 'Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Yapsi Kabupaten Jayapura', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), pp. 3104–3110. doi: 10.31539/joting.v5i2.8009.
- Venugopal, L., Rajendran, P. and Parghavi, V. (2018) 'A Study on Assessment of Sleep Quality in South Indian Pregnant Women', *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(10), p. 3197. doi: 10.18203/2320-6012.ijrms20183825.
- Wahyuni, I. (2022) 'Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III', *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), pp. 26–31. doi: 10.54832/wombmidj.v1i2.71.