

**EFEKTIVITAS ACUYOGA TERHADAP KELUHAN
INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI BPM NI PUTU ATRINI TATI, S.KEB**



SKRIPSI

OLEH :

PUTU KRISNA LILA SAMHITA

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

**EFEKTIVITAS ACUYOGA TERHADAP KELUHAN
INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI BPM NI PUTU ATRINI TATI, S.KEB**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

**PUTU KRISNA LILA SAMHITA
NIM. A1223011**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS ACUYOGA TERHADAP KELUHAN
INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI BPM NI PUTU ATRINI TATI, S.KEB**

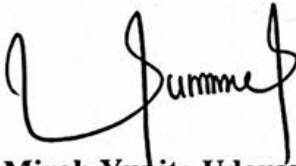
Diajukan Oleh:

**PUTU KRISNA LILA SAMHITA
NIM. A1223011**

Badung, 14 Februari 2025

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



**Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503**

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan**



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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 21 Februari 2025

Diajukan Oleh :

**PUTU KRISNA LILA SAMHITA
NIM. A1223011**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



**Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503**

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan**



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Krisna Lila Sambita

Nim : A1223011

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu Hamil Trimester
III di BPM Ni Putu Atrini Tati, S.Keb

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

Badung, 02 Januari 2025



Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN**

Skripsi, Januari 2025

Putu Krisna Lila Samhita

Efektifitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Ni Putu

Atrini Tati, S.Keb

(xiii + 54) halaman + 5 tabel + 3 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu keadaan yang fisiologis dimana terjadi berbagai perubahan yang dialami ibu, baik itu perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan adaptasi yang dialami ibu selama hamil dapat menimbulkan ketidaknyaman psikis yakni berupa insomnia. Terapi acuyoga dan akupresure merupakan metode non farmakologi yang dapat memberikan perasaan rileks kepada pasien sehingga bisa mengurangi tingkat insomnia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas acuyoga terhadap keluhan insomnia pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-eksperiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group* dengan *accidental sampling*, yang melibatkan 34 ibu hamil. Insomnia diukur menggunakan lembar *insomnia rating scale* kemudian dilakukan analisis data dengan *wilcoxon t-test* dan *mann whitney test* karena data berdistribusi tidak normal. Hasil sebagian besar ibu hamil TM III adalah mengalami tingkat insomnia sedang, sedangkan nilai *mean post-test* kelompok perlakuan adalah 16,71 yang berarti rerata ibu hamil TM III setelah diberikan perlakuan mengalami tingkat insomnia sedang. Uji menggunakan *Wilcoxon* nilai *p-value* pada *pre-test* kelompok perlakuan didapatkan $0.000 < 0.05$ yang artinya bahwa ada perbedaan tingkat insomnia ibu hamil TM III pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi, sedangkan *p-value post-test* pada kelompok kontrol $1.000 > 0.05$ yang artinya bahwa tidak ada perbedaan tingkat insomnia pada kelompok kontrol.

Diharapkan teknik acuyoga dan akupresure dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif pada ibu hamil sehingga dapat menurunkan kejadian insomnia pada ibu hamil.

Kata Kunci : acuyoga, akupresure, insomnia, ibu hamil

Daftar pustaka : 17 (2015-2024)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate thesis, January 2025

Putu Krisna Lila Samhita

Effectiveness of Acuyoga on Against Insomnia Complaints in Pregnant Women in the Third

Trimester at BPM Ni Putu Atrini Tati, S.Keb

(xiii + 54) pages + 5 tables + 3 pictures + 14 attachments

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological condition where various changes occur that the mother experiences, both physical and psychological changes. The adaptive changes experienced by mothers during pregnancy can cause psychological discomfort, namely insomnia. Acuyoga and acupressure therapy are non-pharmacological methods that can provide a feeling of relaxation to patients so that they can reduce the level of insomnia. The aim of this study was to determine the effectiveness of acuyoga on complaints of insomnia in third trimester pregnant women.

This research used a quasi-experimental research design with a Non Equivalent Control Group design with accidental sampling, involving 34 pregnant women. Insomnia was measured using the insomnia rating scale sheet and then data analysis was carried out using the Wilcoxon t-test and Mann Whitney test because the data was not normally distributed. The results of the majority of TM III pregnant women were experiencing moderate levels of insomnia, while the mean post-test score for the treatment group was 16.71, which means that the average TM III pregnant women after being given treatment experienced moderate levels of insomnia. Tests using the Wilcoxon p-value in the pre-test treatment group were found to be $0.000 < 0.05$, which means that there is a difference in the level of insomnia of TM III pregnant women in the treatment group after being given the intervention, while the post-test p-value in the control group is $1,000 > 0.05$, which means that there is no difference in the level of insomnia in the control group.

It is hoped that acuyoga and acupressure techniques can be used as considerations in providing comprehensive midwifery care to pregnant women so that they can reduce the incidence of insomnia in pregnant women.

Keywords: acuyoga, acupressure, insomnia, pregnant women

Bibliography : 17 (2015-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Ni Putu Atrini Tati, S.Keb” 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 terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan dan penyusunan skripsi di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali, Pembimbing I dan Sekretaris Penguji atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku Penguji Utama yang sudah banyak memberikan kritik dan saran guna perbaikan skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb selaku dosen pembimbing II dan Anggota Penguji yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ni Putu Atrini Tati, S.Keb yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di BPM Ni Putu Atrini Tati, S.Keb.
6. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi 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 profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak, terima kasih.

Badung, 02 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Pustaka.....	12
B. Kajian Empiris	27
C. Kerangka Teori	29

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN	
DEFINISI OPERASIONAL	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis	30
C. Definisi Operasional	30
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan sampel penelitian	33
C. Tempat Penelitian	35
D. Waktu Penelitian	35
E. Etika Penelitian	35
F. Alat Pengumpulan Data	37
G. Prosedur pengumpulan data	38
H. Pengolahan data	40
I. Analisis data	42
BAB V HASIL PENELITIAN	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Analisis Deskriptif	45
C. Hasil Analisis Komparatif	46
BAB VI PEMBAHASAN	48
A. Interpretasi Penelitian	48
B. Keterbatasan Penelitian	51
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	52

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	53
A. SIMPULAN	53
B. SARAN	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Langkah-langkah Pelaksanaan Acuyoga.....	18
Tabel 1.2 Definisi Operasional Efektivitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu Hamil TM III di BPM Ni Putu Atrini Tati, S.Keb.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Efektivitas Acuyoga terhadap Keluhan Ibu Hamil TM III. Sumber: Meihartati & Iswara (2021), Aulya et al, (2021), Novian & Praminingrum (2022).....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Efektivitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu Hamil TM III.....	29
Gambar 2.3 Rancangan Nonequivalent Control Group Design. Sumber: (Sugiyono, 2019).....	3

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Proposal dan Skripsi
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 7. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 8. Standar Prosedur Operasional (SOP) Acuyoga
- Lampiran 9. Kuisisioner Data Demografi dan Kuisisioner Insomnia Rating Scale
- Lampiran 10. Uji Statistik
- Lampiran 11. Master Tabel Efektivitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia
pada Ibu Hamil TM III
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyasari. (2019). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2023. 44-45.
file:///C:/Users/NUC/Downloads/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Bali%20Tahun%202023%20TTE%20(1).pdf
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4), 1210–1216.
- Dharma. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.
- Effati-Daryani, F., Zarei, S., Mohammadi, A., Hemmati, E., & Yngykd, S. G. (2020). *BMC Psychology*. 1–10.
- Kamalah, R. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198.
<https://doi.org/10.30737/jubitar.v2i1.1650>
- Kartika, J., & Setiawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 294.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1278>
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.750>
- Meilinda, V., & Ayani, L. A. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester Iii. *Maternal Child Health Care*, 2(3), 381. <https://doi.org/10.32883/mchc.v2i3.1051>
- Setiawan, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 Dan S2*. Nuha Medika.
- Noviani, N. W., & Praminingrum, I. G. A. R. (2022). Penyuluhan Manfaat Aromaterapi Lavender dalam Persiapan Persalinan bagi Ibu Hamil di Desa Padangsambian Kaja Denpasar Barat Bali. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(1), 95. <https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.4965>
- Renityas, N. N. (2020). *Efektivitas Meditasi Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. 82–89.
- Renityas, N. N., Sari, L. T., & Wibisono, W. (2017). Efektifitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu hamil Trimester III di Masyarakat Agriculture Traditional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2),

098–103. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.art.p098-103>

- Rhomadona, S. W., Tono, S. F. N., & Rahayu, A. (2024). Peduli Kesehatan Ibu Hamil Di Masyarakat Melalui Latihan Kombo Yoga Romla (Kombinasi Yoga Dan Aromaterapi Lavender) Dan Deteksi Komplikasi Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 14–19. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v4i2.514>
- Septianasari, R., Sofiyanti, I., & ... (2022). Acuyoga untuk Mengurangi Nyeri atau Sakit Kepala. ... *Seminar Nasional Dan ...*, 1(2), 679–685. Retrieved from <http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/218%0Ahttp://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/218/149>
- Supanti, I. (2018). *Efektifitas Aromaterapi Kembang Leson Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Wanurejo Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2018*.
- Syukrini, R. D. (2016). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin Rsu Kab. Tangerang. *Universitasi Islam Negri Yarif Hidayatullah*, 82–93. Retrieved from [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32526/1/Rahma Dwi Syukrini - FKIK .pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32526/1/Rahma%20Dwi%20Syukrini%20-%20FKIK.pdf)
- Tresiana, D., Keb, A., Ningrum, N. P., Hubaedah, A., & Kes, M. (2023). Pengaruh Teknik “ Acuyoga (Akupresur Dan Yoga)” Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 2(1), 1495–1501.