

**YOGA PRANAYAMA DAPAT MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB WILAYAH
KERJA PUSKESMAS
ABIANSEMAL I**



SKRIPSI

I GUSTI AYU PUTU PURNAMAYANTHI

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

2021

**YOGA PRANAYAMA DAPAT MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB WILAYAH
KERJA PUSKESMAS
ABIANSEMAL I**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

I GUSTI AYU PUTU PURNAMAYANTHI

NIM. A1220014

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Putu Purnamayanthi

NIM : A1220014

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : *Yoga Pranayama* Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur
Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kerja
Puskesmas Abiansemal I

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

Badung, 07 Februari 2022




I Gusti Ayu Putu Purnamayanthi

HALAMAN PERSETUJUAN

**YOGA PRANAYAMA DAPAT MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB WILAYAH
KERJA PUSKESMAS
ABIANSEMAL I**

Diajukan Oleh :

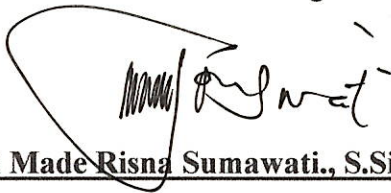
I GUSTI AYU PUTU PURNAMAYANTHI

NIM. A1220014

Badung, 04 Februari 2022

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing


Pembimbing I



Ni Made Risna Sumawati., S.SiT., M.Kes

NIDN : 0809018701

Pembimbing II



Putu Ayu Dina Saraswati., S.Tr.Keb., M.Keb

NIDN : 0822059601

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S. ST., M. Keb

NIDN : 0808068701



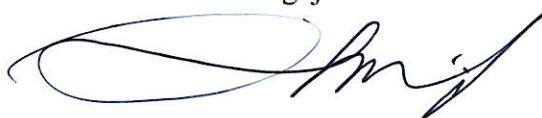
HALAMAN PENGESAHAN

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

Badung, 07 Februari 2022

Yang terdiri dari

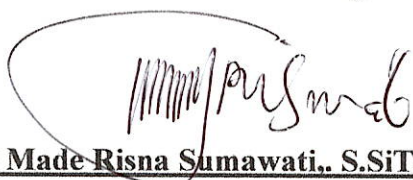
Ketua Penguji



dr I Made Tangkas, Sp. OG., MPH

NIDN : 081210606801

Sekretaris Pengui I



Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes

NIDN : 0809018701

Anggota Penguji



Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb

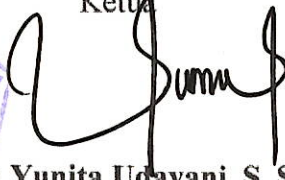
NIDN : 0822059601

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan



Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb

NIDN : 0808068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Yoga Pranayama Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal I”**.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu nya untuk membimbing dengan penuh

kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Responden yang bersedia meluangkan waktu untuk penelitian ini.
6. Kedua orang tua, suami dan keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman saya yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga sekripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Tgl 04 Februari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Pelayanan Kebidanan.....	4
2. Masyarakat.....	5
3. Institusi Pendidikan	5
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Kehamilan	7
1. Pengertian Kehamilan.....	7

2. Fisiologi Kehamilan.....	7
3. Klasifikasi.....	9
4. Tanda dan Gejala Kehamilan	10
5. Perubahan Fisiologis pada ibu hamil.....	10
6. Perubahan Psikologis pada ibu hamil.....	10
7. Ketidaknyaman Ibu Hamil pada Trimester III.....	16
B. Konsep Kualitas Tidur.....	19
1. Pengertian.....	19
2. Klasifikasi Tidur	19
3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas tidur.....	22
4. Tanda – Tanda Kerungan Tidur.....	24
5. Pola Kebutuhan Tidur.....	25
6. Pengukuran Kualitas Tidur.....	26
7. Upaya untuk Mengatasi Gangguan Tidur.....	26
C. Konsep Yoga Pranayama	28
1. Pemahaman Yoga Pranayama.....	28
2. Teknik Pelaksanaan Yoga Pranayama	28
3. Gerakan Yoga Pranayama.....	30
D. Kajian Empiris.....	32
E. Kerangka Teori.	33
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Konsep	34
B. Kerangka Konsep.....	34
C. Definisi Operasional dan Variabel.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi Penelitian	38

2. Sampel Penelitian	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
1. Tempat Penelitian.....	39
2. Waktu Penelitian.....	39
D. Etika Penelitian.....	39
1. Prinsip Menghormati martabat manusia dan hak masyarakat.....	39
2. Prinsip Berbuat Baik (<i>Benefinice</i>).....	40
3. Prinsip Keadilan	40
4. Prinsip Intergrasi Keilmuan.....	40
5. Prinsip Kepercayaan dan tanggungjawab.....	40
6. Prinsip Keterbukaan	41
E. Alat Pengumpulan data.....	41
1 Instrumen Penelitian.....	41
2. Validitas dan Reliabilitas.....	41
3. Prosedur Penelitian.....	41
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	42
G. Pengolahan Data.....	43
H.Rencana Analisis Data.....	44

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran lokasi penelitian.....	53
B. Karakteristik Responden	54
1. Distribusi frekuensi karakteristik responden	54
C. Analisa Univariat.....	56

BAB VI PEMBAHASAN DAN DISKUSI HASIL

A. Interpretasi dan diskusi hasil	62
B. Keterbatasan peneliti	65
C. Impliksi terhadap pelayanan, pendidikan dan peneleitian	65

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	66
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Pranayama 1.....	30
Gambar 2.2 Teknik Pranayama 2.....	31
Gambar 2.3 Teknik Pranayama 3	32
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	54
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur.....	55
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	55
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan.....	56
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas.....	56
Tabel 5.5 Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Yoga Pranayama</i> Pada kelompok Eksperimen	57
Tabel 5.6 Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Pada kelompok kontrol.....	59
Tabel 5.7 Tingkat Kualitas Tidur Sebelum Diberikan <i>perlakuan</i> antar kelompok eksperimen dan kontrol.....	60
Tabel 5.8 Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah Diberikan <i>perlakuan</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok control	61
Tabel 5.9 Pengaruh <i>Yoga Pranayama</i> Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil pada kelompok Eksperimen.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Pernyataan
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian Dari
Lampiran 3.	Surat Balasan Dari
Lampiran 4.	Rencana Kegiatan Penelitian
Lampiran 5	Surat Permohonan Menjadi responden
Lampiran 6.	Surat Persetujuan Menjadi responden
Lampiran 7.	Pengantar Kuisisioner
Lampiran 8.	Kuesioner Kualitas Tidur
Lampiran 9.	Kisi - Kisi Kuesioner PSQI
Lampiran 10	Data SPSS

DAFTAR SINGKATAN

- PMB** : Praktek Mandiri Bidan
- BBLR** : Berat Badan Lahir Rendah
- ASI** : Air Susu Ibu
- BB** : Berat Badan
- NERM** : Non-Rapid Eye Movement
- PSQI** : Pittsburgh Sleep Quality Index
- SOP** : Standar Operasional Prosedur
- SD** : Sekolah Dasar
- SMP** : Sekolah Menengah Pertama
- SMA** : Sekolah Menengah Atas
- PNS** : Pegawai Negeri Sipil
- PMB** : Praktek Mandiri Bidan
- ANC** : Ante Natal Care
- INC** : Intra Natal Care
- PNC** : Post Natal Care
- KB.....**: Keluarga Berencana

**EKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDY SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Januari 2022

I GUSTI AYU PUTU PURNAMAYANTHI

Yoga Pranayama Dapat Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal I

xvi+ 53 + 10 tabel + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti pembesaran *uterus*, nyeri punggung dan pergerakan janin. Perubahan psikologis yang terjadi selama kehamilan meliputi, kecemasan, rasa takut dan deperesi. Kondisi inilah yang menyebabkan gangguan kualitas tidur pada ibu hamil. Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kualitas tidur ibu saat kehamilan banyak dipengaruhi perubahan fisik dan psikologis yang di alaminya.

Jenis penelitian menggunakan *Quasy eksperimental* . Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pre – post test with control group*. Sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah berasal dari populasi ibu hamil yang berjumlah 70 orang. Data dianalisis menggunakan uji *Man Whitney* dan uji *Wilcoxon*

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Rank T Test* tingkat kepercayaan yang digunakan yaitu $\alpha = 0,05$, hasil menunjukkan signifikasi untuk kelompok eksperimen yang diberikan teknik *yoga pranayama* yaitu $p \text{ value} = 0,000$ yang artinya nilai $p \leq 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai F hitung $-5,245$ dengan beda rerata $0,14$, jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan teknik *yoga pranayama* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *yoga pranayama* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal I.

Kata kunci: *Yoga Pranayama*, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III
Daftar Pustaka: 23 (2014-2021)

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

Undergraduate Thesis, January 2022

I GUSTI AYU PUTU PURNAMAYANTHI

Pranayama Yoga Can Improve Sleeping Quality in the Third Trimester of Pregnant Women in the Midwifery Independent Practice of Abiansemal I Public Health Center Working Area

xvi+ 53 + 10 tables + 2 schemas + 14 appendixes

ABSTRACT

In the third trimester of pregnancy, there are physical and psychological changes. Physical changes in the third trimester of pregnancy such as uterine enlargement, back pain and fetal movement. Psychological changes that occur during pregnancy include anxiety, fear and depression. This condition causes sleeping quality disorders in pregnant women. Sleeping quality affects overall health and quality of life. The quality of a mother's sleep during pregnancy is greatly influenced by the physical and psychological changes she goes through.

This type of study used quasy experimental. The design used in this study was a two group pre-post test with control group. The sample was carried out by purposive sampling technique. The sample of this study was derived from a population of pregnant women, amounting to 70 people. Data were analyzed using analysis of the Man Whitney test and the Wilcoxon test.

The results of the analysis using the Wilcoxon Rank T test with the level of confidence used was = 0.05, the results showed the significance for the experimental group given the yoga pranayama technique, namely p value = 0.000 which means p value 0.05, Ho was rejected and Ha was accepted. The calculated F value was -5.245 with a mean difference of 0.14, therefore it can be concluded that there was a significant effect of pranayama yoga techniques on the sleeping quality of pregnant women in the third trimester.

From the results of this study, it can be concluded that there was an effect of pranayama yoga on sleeping quality in the third trimester of pregnant women in the midwifery independent practice of Abiansemal I Public Health Center Working Area

Keywords: Yoga Pranayama, Sleeping Quality, Third Trimester Pregnant Women

Bibliography: 23 (2014-2021)

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti, N., dan Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5n1.10>
- Aryadi, I. P. H. (2018). Yoga pranayama dan terapi musik: sebuah kombinasi terapi rehabilitatif holistik pada penderita penyakit paru obstruktif kronis (ppok). *Universitas Udayana*, 1–25.
- Ayu Idaningsih, S. S. T. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. LovRinz Publishing.
- Fatimah, dan Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (A. Noviant (ed.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fitriana, N. (2021). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui *Pregnancy Massage*. 4, 6.
- Hartati, D. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2020. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 43(1), 7728. https://online210.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/PSY-210_Unit_Materials/PSY-210_Unit01_Materials/Frost_Blog_2020.pdf%0Ahttps://www.economist.com/special-report/2020/02/06/china-is-making-substantial-investment-in-ports-and-pipelines-worldwide%0Ahttp://
- Kamalah, R., Ismail, Z., dan Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*.
- Notoatmodjo. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016a). Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional. *Salemba Medika*. <https://doi.org/10.1001/archinte.165.22.2659>
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Rachmi, N. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang*.
- Rezi Dwi Putri, Novianti, D. M. (2021). Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas. 9(1), 38–43.

- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., dan Herawati, Y. (2016). Korelasi Perubahan Psikologis Ibu Hamil. 2(1), 62–71.
- safriani, I. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sari, A. A., dan Kumorojati, R. (2020). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta Alfie. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5(1), 29–33. http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/issue/view/127
- Siagan, D. S. (2019). Perubahan Adaptasi Fisiologi Dalam Kehamilan. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Sindhu. (2017). Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.
- Sindhu, P. (2014). Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang. *PT Mizan Pustaka*.
- sugiyono. (2016). metode penelitian pendidikan (kuantitatif kualitatif dan R dan D). In *Bandung: Alfabeta*. <https://doi.org/10.1164/rccm.200409-1267OC>
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset.
- Yumna, Q. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu. *Journal of Chemical Information and Modeling*.