

**PENGARUH *YOGA PRENATAL* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III
DI UPTD PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**



NI WAYAN MAHAYANTI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH *YOGA PRENATAL* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III
DI UPTD PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh

**NI WAYAN MAHAYANTI
NIM. A1221032**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Wayan Mahayanti

NIM : A1221032

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Yoga Prenatal* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester II dan III di UPTD Puskesmas Abiansemal II

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, 24 Januari 2023



Ni Wayan Mahayanti

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *YOGA PRENATAL* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III
DI UPTD PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**

Diajukan Oleh

**NI WAYAN MAHAYANTI
NIM. A1221032**

Mangupura, 30 Januari 2023

Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S. ST., M. Kes
NIDN : 0821098803

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, 6 Februari 2023

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes
NIDN: 0825068901

Sekretaris Penguji I



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

Anggota Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S. ST., M. Kes
NIDN : 0821098803

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 Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di UPTD Puskesmas Abiansemal II “**dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan dorongan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb selaku Ketua program studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali dan selaku pembimbing 1 yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S. ST., M. Kes selaku pembimbing 2 telah meluangkan waktu nya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam

memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

5. Seluruh dosen dan staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Teman-teman yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.
7. Kepada anak, suami serta keluarga yang lain yang telah memberi dukungan sehingga proposal penelitian ini selesai tepat waktu.
8. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

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

Badung, 23 Januari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
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	5
1. Manfaat Pelayanan Kebidanan	5
2. Manfaat Masyarakat	5
3. Manfaat Institusi pendidikan	5
4. Manfaat Pengembangan Kebidanan	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Kualitas Tidur.....	8
1. Pengertian	8
2. Klasifikasi Tidur	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	11
4. Tanda- Tanda Kekurangan Tidur.....	12
5. Pola Kebutuhan Tidur.....	13

6.	Pengukuran Kualitas Tidur	14
7.	Upaya Untuk Mengatasi Gangguan Tidur	14
B.	Konsep Yoga Prenatal	16
1.	Pengertian	16
2.	Tujuan	17
3.	Manfaat Yoga Prenatal	17
4.	Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Yoga Prenatal	20
5.	Kontra Indikasi Yoga Prenatal.....	21
6.	Gerakan Yoga Prenatal	21
C.	Konsep Kehamilan.....	24
1.	Pengertian Kehamilan.....	24
2.	Fisiologi Kehamilan.....	25
3.	Klasifikas	26
D.	Konsep Ibu Hamil Trimester II dan III.....	27
1.	Pengertian	27
2.	Adaptasi Anatomis Dan Fisiologis Ibu Hamil.....	27
3.	Perubahan Fisik Ibu Hamil Trimester II dan III	32
4.	Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester II dan III	34
E.	Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III	35
F.	Kajian Empiris.....	36
G.	Kerangka Teori	37

BAB III KERANGKA KONSEP

HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A.	Konsep.....	38
B.	Kerangka Konsep.....	38
C.	Variabel dan Definisi Operasional	38
1.	Variabel	38
2.	Definisi Operasional.....	39
D.	Hipotesis	39

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel	40
C. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	41
D. Etika Penelitian.....	41
E. Alat Pengumpulan Data.....	43
F. Prosedur Pengumpulan Data	44
G. Pengolahan Data.....	46
H. Rencana Analisis Data.....	47
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	48
B. Analisis Univariat	50
1. Kategori Kualitas Tidur Sebelum Yoga <i>Prenatal</i>	50
2. Kategori Kualitas Tidur Sesudah Yoga <i>Prenatal</i>	50
3. Nilai Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi	51
C. Analisis Bivariat	51
1. Uji Normalitas Data.....	52
2. Uji <i>Wilcoxon</i>	52
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Hasil	53
B. Keterbatasan Penelitian	57
C. Implikasi terhadap Pelayanan , Pendidikan, dan Penelitian	58
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Cat/ Cow Pose	22
Gambar 2.2. Bound Angle Pose	23
Gambar 2.3. Goddess Pose 3	23
Gambar 2.4. Seated Squad	24
Gambar 2.5. Tinggi Fundus Uteri Sesuai Usia Kehamilan	29
Gambar 2.6. Kerangka Teori.....	37
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	39
Tabel 5.1 Kategori Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Yoga <i>Prenatal</i>	50
Tabel 5.2 Kategori Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah Yoga <i>Prenatal</i>	50
Tabel 5.3 Nilai Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Yoga Prenatal.....	51
Tabel 5.4 Data Uji Normalitas	52
Tabel 5.5 Pengaruh <i>Yoga Prenatal</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Kuisisioner Kualitas Tidur (PSQI)
- Lampiran 7. Lembar SOP

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

Skripsi, Januari 2023

Ni Wayan Mahayanti

Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester II dan III Di UPTD Puskesmas Abiansemal IIPuskesmas Abiansemal II
xiv+ 61 + 4 tabel + 3 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Dalam masa kehamilan hampir semua wanita hamil mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar yaitu kebutuhan tidur yang optimal. Hal ini terjadi akibat perubahan yang dialami oleh wanita hamil. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu, keluhan yang dikarenakan oleh perubahan anatomis, pembesaran perut dan perubahan hormon yang akan mengakibatkan munculnya keluhan-keluhan pada wanita hamil (Utami, 2015). Hambatan tidur dapat mempengaruhi janin di dalam kandungan yang menimbulkan stres dan depresi (Utami, 2015). Dalam jangka pendek, dengan melakukan yoga *prenatal* selama kehamilan terutama pada trimester II dan III diharapkan mampu mengatasi gangguan tidur, keluhan fisik seperti punggung nyeri serta kelancaran dalam menghadapi persalinan kelak (Tia, 2014).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Yoga *Prenatal* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di UPTD Puskesmas Abiansemal II. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest- Posttest test*. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Abiansemal II. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 responden dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh hasil p value 0,00 ($< 0,05$) yang berarti H_1 diterima

Kesimpulan ada pengaruh yoga prenatal terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di UPTD Puskesmas Abiansemal II.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Yoga *Prenatal*, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka : 34 (2018-2020)

HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL PROGRAM

Undergraduate Thesis, January 2023

Ni Wayan Mahayanti

The Effect of Prenatal Yoga on Sleeping Quality of the 2nd and 3rd Pregnant Women at UPTD Abiansemal II Public Health Centre

xiii + 61 + 4 tables + 3 schemes + 11 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a continuous process from conception to the start of labor. Pregnancy causes physiological and psychological changes. Almost all pregnant women have difficulty meeting their basic needs, particularly the need for adequate sleep. This is due to the changes that pregnant women go through. Complaints caused by anatomical changes, enlarged abdomen, and hormonal changes will result in the appearance of complaints in pregnant women as the mother's pregnancy progresses (Utami, 2015). Sleep barriers can have an impact on the fetus in the womb, causing stress and depression (Utami, 2015). Prenatal yoga during pregnancy, particularly in the second and third trimesters, is expected to alleviate sleep disturbances and physical complaints such as back pain in the short term.

This study aimed to identify the effect of prenatal yoga on sleeping quality of the 2nd and 3rd pregnant women at UPTD Abiansemal II Public Health Centre. The quantitative approach was used in this study, and the research design was a pre-experimental design with the one group pretest-posttest design. This study was carried out in the working area of Abiansemal II Public Health Centre. A purposive sampling technique was used to select 35 respondents for this study. The Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the data, and obtained the result of p-value 0.00 (<0.05), indicating that H1 was accepted.

This study concluded that prenatal yoga had an effect of prenatal yoga on sleeping quality of the 2nd and 3rd pregnant women.

Keywords : *Pregnant Women, Prenatal Yoga, Sleeping Quality*

Bibliography : *34 (2018-2020)*

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

Skripsi, Januari 2023

Ni Wayan Mahayanti

Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester II dan III Di UPTD Puskesmas Abiansemal IIPuskesmas Abiansemal II
xiii+ 62 + 6 tabel + 3 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Dalam masa kehamilan hampir semua wanita hamil mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar yaitu kebutuhan tidur yang optimal. Hal ini terjadi akibat perubahan yang dialami oleh wanita hamil. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu, keluhan yang dikarenakan oleh perubahan anatomis, pembesaran perut dan perubahan hormon yang akan mengakibatkan munculnya keluhan-keluhan pada wanita hamil (Utami, 2015). Hambatan tidur dapat mempengaruhi janin di dalam kandungan yang menimbulkan stres dan depresi (Utami, 2015). Dalam jangka pendek, dengan melakukan yoga *prenatal* selama kehamilan terutama pada trimester II dan III diharapkan mampu mengatasi gangguan tidur, keluhan fisik seperti punggung nyeri serta kelancaran dalam menghadapi persalinan kelak (Tia, 2014).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Yoga *Prenatal* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di UPTD Puskesmas Abiansemal II. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest- Posttest test*. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Abiansemal II. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 responden dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh hasil ρ value 0,00 ($< 0,05$) yang berarti H1 diterima

Kesimpulan ada pengaruh yoga prenatal terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di UPTD Puskesmas Abiansemal II.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Yoga *Prenatal*, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka : 34 (2018-2020)

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Fatimah, & 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.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. In <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- 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. (2016b). 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*.
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & 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., & 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.
- Siagan, D. S. (2019). Perubahan Adaptasi Fisiologi Dalam Kehamilan. *Journal of*

Chemical Information and Modeling.

- Sindhu. (2017). *Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.*
- sugiyono. (2016). metode penelitian pendidikan (kuantitatif kualitatif dan R & D).
In Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1164/rccm.200409-1267OC>
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* CV Andi Offset.
- Utami. (2015). *Asuhan Kebidanan Komperhensif Kehamilan Trimester Iii, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas.*
- Yuanita, & Lilis. (2016). *Asuhan Keperawatan Kehamilan* (J. Publishing (ed.)