

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS DARUBA
KABUPATENPULAU MOROTAI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
KebidananProgram Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

SUMAYYAH SADDANIA HATTA

212207101

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
(S-1)FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTATAHUN 2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN LAPORAN
SKRIPSI**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS DARUBA
KABUPATEN PULAU MOROTAI**

Diajukan Oleh:

SUMAYYAH SADDANIA HATTA

212207101

Telah disetujui untuk mengikuti ujian hasil skripsi

Tanggal: 20 Februari 2023

Menyetujui, Pembimbing



Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes

NIDN 05-2710-8601

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS DARUBA
KABUPATEN PULAU MOROTAI**

Diajukan Oleh:

SUMAYYAH SADDANIA HATTA

NPM 212207101

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Kebidanan (S.Keb) Program Studi Kebidanan (S-1) Di Fakultas
Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 27 maret 2023

Penguji,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb

NIDN 2010.13.004

Pembimbing,



Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes

NIDN 05-2710 8601

Keprodi,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb

NPP 2010.13.004

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Sumayyah Saddania Hatta

NPM : 212207101

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau Morotai

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarism*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Morotai.



Sumayyah Saddania Hatta

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, berkat Rahmat, Hidayah dan karunia-Nya. Sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”**

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini, tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Prodi Kebidanan S1 Transfer, Fakultas Kesehatan, Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dan penguji skripsi pada penelitian ini.
2. Alfie Ardiana Sari, M.Keb, selaku Koordinasi skripsi yang telah memberikan bantuan dan arahan dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
3. Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta saran dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr Adil Makmur , selaku kepala Puskesmas Daruba dan seluruh Staf yang telah memberikan kesempatan dan ikut serta membantu dan mempermudah dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Teristimewah untuk kedua Orang Tua Tercinta dan adik-adik yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil tanpa batas

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna,terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan. Penulis memohon maaf atas ketidaksempurnaan ini, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan skripsi ini,

Morotai, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Kehamilan	7
2. Konsep dasar tidur	11
3. Kualitas tidur ibu hamil.....	13
4. Konsep Prenatal yoga	19
B. Kerangka Konsep	35
C. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Lokasi dan Waktu.....	37
1. Lokasi penelitian.....	37
2. Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian	37
1. Populasi	37

2.	Sampel/Objek penelitian	38
D.	Variabel Penelitian	38
1.	Variabel bebas (independen)	38
2.	Variabel terikat (dependen)	38
E.	Definisi Operasional	40
F.	Alat dan Bahan	41
1.	Alat dan Bahan	41
2.	Instrumen	41
G.	Pelaksanaan Kegiatan	41
1.	Tahapan Persiapan	41
2.	Tahapan Pelaksanaan	42
3.	Tahap Akhir	42
H.	Pengelolaan dan Analisis Data	42
1.	Pengelolaan Data	42
2.	Analisis Data	43
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A.	Hasil	45
B.	Pembahasan	52
C.	Keterbatasan Penelitian	57
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A.	Kesimpulan	58
B.	Saran	58
	DAFTAR PUSTAKA	60
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Kuesioner PSQI	16
Tabel 3. Kisi - Kisi Kuesioner PSQI	18
Tabel 4. Rancangan penelitian	37
Tabel 5. Rancangan penelitian	40
Tabel 6. Distribusi Karakteristik Usia Responden	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Sering BAK di Malam Hari	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Nyeri Tulang Belakang	46
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Pada Malam Hari.....	47
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Merasa Cemas	47
Tabel 11. Hasil Nilai Kualitas Tidur Pretest dan Posttest.....	47
Tabel 12. Hasil Latensi Tidur Pretest dan Posttest.....	48
Tabel 13. Hasil Durasi Tidur Pretest dan Posttest.....	48
Tabel 14. Hasil Effisiensi Tidur Pretest dan Posttest	49
Tabel 15. Hasil Gangguan Tidur Pretest dan Posttest	49
Tabel 16. Hasil Penggunaan Obat Pretest dan Posttest	50
Tabel 17. Hasil Disfungsi Di Siang hari Pretest dan Posttest.....	50
Tabel 18. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	51
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Score Prenatal Yoga Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Dengan Usia Kehamilan Trimester III.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Pose Montain Tadasana</i>	23
Gambar 2. <i>Mountain Tadasana 2</i>	24
Gambar 3. <i>Mountain Tadasana 3</i>	25
Gambar 4. <i>Chair Pose (Uttkatasana)</i>	26
Gambar 5. <i>Chair Pose 2 (Uttkatasana)</i>	26
Gambar 6. <i>Tree Pose (Vrksasana)</i>	27
Gambar 7. <i>Tree Pose 2 (Vrksasana)</i>	27
Gambar 8. <i>Tree Pose 3 (Vrksasana)</i>	28
Gambar 9. <i>Warriot II (Virabhadrasana)</i>	28
Gambar 10. <i>Extented Triagle Pose 2 (Utthita Trikonasanan)</i>	29
Gambar 11. <i>Intense Side Stretch Pose (Parsvottanasana)</i>	30
Gambar 12. <i>Intense Side Stretch Pose 2 (Parsvottanasana)</i>	31
Gambar 13. <i>Low Lunge (Anjeneyasana)</i>	31
Gambar 14. <i>Low Lunge 2</i>	32
Gambar 15. <i>Low Lunge 3</i>	32
Gambar 16. <i>Goddess pose /half Squat</i>	33
Gambar 17. <i>Goddess pose /half Squat 1</i>	33
Gambar 18. <i>Goddess pose /half Squat 2</i>	34
Gambar 19. <i>Goddess pose /half Squat 3</i>	34
Gambar 20. <i>Kerangka Konsep</i>	36
Gambar 21. <i>Tahapan Pelaksanaan</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Etika Penelitian.....	63
Lampiran 2. Izin Penelitian.....	64
Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden.....	65
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Inform Consent</i>) .	66
Lampiran 5. Lembar Kuesioner Karakteristik	67
Lampiran 6. Lembar Kuesioner <i>PSQI</i>	68
Lampiran 7. Lembar kisi-kisi Kuesioner <i>PSQI</i>	70
Lampiran 8. <i>SOP Prenatal Yoga</i>	72
Lampiran 9. Lembar Bimbingan Proposal.....	81
Lampiran 10. Lembar Persetujuan Judul.....	83
Lampiran 11. Lembar Izin Studi Pendahuluan	84
Lampiran 12. Hasil Olah Data SPSS	85
Lampiran 13. Lembar Observasi	89
Lampiran 14. Lembar Persetujuan Penelitian	92
Lampiran 15 Lembar Dokumentasi.....	94
Lampiran 16 Jadwal Penelitian	95
Lampiran 17 Hasil Cek Plagiarisme.....	96