

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS  
KASIHAN 1 BANTUL**

**“SKRIPSI”**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan

Program Studi Kebidanan (S-1)

Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

**Kinanti Sri Hayati Kurnia**  
**212207140**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KASIHAN 1 BANTUL**

Diajukan Oleh:

**KINANTI SRI HAYATI KURNIA**

**NPM. 212207140**

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

Tanggal : 28 Agustus 2023

Mengesahkan:

Penguji,



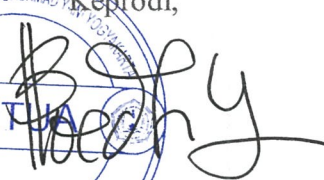

Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb  
NIDN. 04-1203-8201

Pembimbing,



Nendhi Wahyunia U., S.ST., M.Keb  
NIDN. 05-2205-8801

Keprodi,

Budi Rahayu, S.ST., M.Keb  
NPP 2010-13-0044

## HALAMAN PERNYATAAN

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

Nama : Kinanti Sri Hayati Kurnia

NPM : 212207140

Program Studi : Kebidanan (S1)

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya ilmiah 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 manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 28 Agustus 2023



Kinanti Sri Hayati Kurnia

## PRAKATA

Alhamdulillah rabbil ‘Alamiin, segala puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT, berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul”** sebagai salah satu syarat demi memperoleh gelar Sarjana Kebidanan Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan atas bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Ida Nursanti, S.S.T., Ns., M.P.H selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Budi Rahayu, S.S.T., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan.
3. Ibu Nendhi Wahyunia Utami, S.S.T., M.Keb selaku dosen pembimbing yang telah memberi arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Lily Yulaikhah, S.S.T., M.Keb selaku dosen penguji skripsi.
5. Ibu Alfie Ardiana Sari, S.S.T., M.Keb dan Ibu Ratih Kumorojati, S.S.T., M.Keb yang turut membantu dan mengarahkan penulis selama penelitian berlangsung di lapangan.
6. Seluruh staf pengajar dan administrasi di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang turut membantu memberikan arahan mulai dari awal kuliah sampai Penulis menyelesaikan proses perkuliahan.
7. Seluruh pegawai di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta atas bantuan dan arahan yang diberikan selama penelitian berlangsung.
8. Ayah dan Mama terkasih yang selalu mendoakan, menjadi sumber penyemangat terbesar bagi penulis.

Semoga Allah senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, atas segala dukungan dan bantuannya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu penulis berharap saran dan kritik yang membangun agar dapat lebih baik lagi kedepannya.

Yogyakarta, 28 Agustus 2023

Kinanti Sri Hayati Kurnia

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
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. Konsep dasar kehamilan .....	7
2. Konsep dasar tidur.....	11
3. Konsep dasar prenatal yoga .....	18
B. Kerangka Teori .....	31
C. Kerangka Konsep .....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN .....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	34
D. Variabel Penelitian .....	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Alat dan Bahan.....	36
G. Pelaksanaan Penelitian .....	37
H. Pengolahan dan Analisis Data .....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	45
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan .....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan .....	59

B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN .....	65

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 One Group Pretest-Posttest Design.....	33
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	45
Tabel 4.2 Hasil Pre Test.....	46
Tabel 4.3 Hasil Post Test .....	47
Tabel 4.4 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III .....	47

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Napas Alami .....	20
Gambar 2.2 Napas Perut .....	21
Gamabr 2.3 Pemanasan Leher .....	21
Gambar 2.4 Pemanasan Leher .....	22
Gambar 2.5 Pemanasan Leher .....	22
Gambar 2.6 Peregangan dan Pemuntaran Samping Tubuh.....	23
Gambar 2.7 Peregangan dan Pemuntaran Samping Tubuh.....	23
Gambar 2.8 <i>Standing Pose</i> .....	24
Gambar 2.9 <i>Triangle Pose</i> .....	25
Gambar 2.10 <i>Side Angel Stretch</i> .....	25
Gambar 2.11 <i>Warrior 1 Pose</i> .....	26
Gambar 2.12 <i>Warrior II Pose</i> .....	27
Gambar 2.13 <i>Cat Cow Pose</i> .....	27
Gambar 2.14 <i>Chlid Pose</i> .....	28
Gambar 2.15 <i>Anahatasana</i> .....	29
Gambar 2.16 Relaksasi .....	29
Gambar 2.17 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.18 Kerangka Konsep.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Penelitian .....	66
Lampiran 2: Surat Permohonan Izin Penelitian.....	67
Lampiran 3: Surat Izin Penelitian .....	68
Lampiran 4: Surat Permohonan Calon Responden.....	69
Lampiran 5: Lembar Persetujuan Sebagai Responden .....	70
Lampiran 6: Data Umum Responden .....	71
Lampiran 7: Data Khusus Responden.....	72
Lampiran 8: Kunci Jawaban PSQI .....	77
Lampiran 9: SOP Prenatal Yoga .....	80
Lampiran 10: Tabulasi Data Umum .....	91
Lampiran 11: Tabulasi Data Khusus Pre Test.....	92
Lampiran 12: Tabulasi Data Khusus Post Test .....	93
Lampiran 13: Hasil SPSS .....	94
Lampiran 14: Dokumentasi .....	103
Lampiran 15: Lembar Bimbingan Skripsi.....	105
Lampiran 16: Hasil Plagiasi .....	108