

**PENGARUH KEIKUTSERTAAN YOGA HAMIL TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB APPI AMMELIA
TAHUN 2023**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

NENGAH DUWIK SONIA WATI

NPM 192207022

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

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH KEIKUTSERTAAN YOGA HAMIL TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB APPI AMMELIA
TAHUN 2023**

Diajukan Oleh:

NENGAH DUWIK SONIA WATI

(192207022)

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

Tanggal : 25 Juli 2023

Mengesahkan :

Penguji,

Dechoni Rahmawati S.ST., M.P.H

NIDN : 0517128702

Pembimbing,

Alfie Ardiana Sari S.Si.T., M. Keb

NIDN : 0526128401

Ketua Program Studi Kebidanan S1



HALAMAN PERNYATAAN

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

Nama : Nengah Duwik Sonia Wati

NPM : 192207022

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Keikutsertaan Yoga Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Appi Ammelia Tahun 2023

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai dengan 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 dengan ketentuan akademik.

Yogyakarta, 21 Juli 2023



Nengah Duwik Sonia Wati

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan anugerah-Nya sehingga penulis telah menyusun skripsi penelitian dengan judul **“Pengaruh Keikutsertaan Yoga Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Appi Ammelia Tahun 2023”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH, selaku Dekan Fakultas Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Ibu Budi Rahayu, S.ST., M,Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan S1
4. Ibu Alfie Ardiana Sari, S.Si.T., M. Keb, selaku Dosen Pembimbing
5. Ibu Dechoni Rahmawati, S.ST., M.P.H, selaku Dosen Penguji
6. Staf perpustakaan, Administrasi Akademik, dan Tata Usaha Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah menyediakan buku - buku referensi dan membantu kelancaran surat - surat terkait dengan kebutuhan skripsi ini.
7. Orang tua tercinta Alm. Suliman, serta Ni Made Suwirning, yang senantiasa menjadi pendukung utama baik secara moril dan material dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kakakku Ns. I Putu Oka Suryana, S.Kep yang menjadi motivasi dan selalu memberi dukungan serta doa.
9. Seluruh keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan mendoakan dalam menyelesaikan skripsi.

10. Ibu Appi Ammelia Utami, S.Tr.Keb dan Bidan PMB Appi Ammelia yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk melakukan penelitian di PMB Appi Ammelia
11. Seluruh sahabat terkasih dan teman-teman yang berjuang bersama dengan penulis selalu memberi dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak berperan serta dalam membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari dalam proses pembuatan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, 25 Juli 2023



Nengah Duwik Sonia Wati

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.....	3
D. Manfaat.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Konsep Dasar Kehamilan.....	6
2. Konsep Dasar Tidur	10
3. Konsep Dasar Yoga Hamil.....	16
4. Pengaruh yoga terhadap kualitas tidur	31
B. Kerangka Teori.....	34
C. Kerangka Konsep	35
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Lokasi dan Waktu.....	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional.....	38
F. Alat, Bahan dan Instrumen.....	39
G. Pelaksanaan Penelitian	40
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	42

I. Etika Penelitian.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Gambaran Lokasi Penelitian	49
2. Data Umum	49
3. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Yoga Hamil.....	52
4. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Yoga Hamil.....	52
5. Pengaruh Keikutsertaan Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.....	53
6. Hasil Nilai 7 Aspek PSQI <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	54
B. Pembahasan.....	58
1. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melaksanakan Yoga Hamil.....	58
2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Melaksanakan Yoga Hamil.....	60
3. Pengaruh Keikutsertaan Yoga Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	62
4. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	38
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	50
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum melakukan yoga hamil.....	52
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah melakukan yoga hamil.....	52
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Uji Paired Sample T Test	53
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Statistik Paired Sample.....	54
Tabel 4. 7 Hasil Nilai Kualitas Tidur Subjektif Pretest Dan Posttest	54

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pemanasan Leher	21
Gambar 2. 2 Peregangan Tubuh.....	22
Gambar 2. 3 Peregangan Tubuh.....	23
Gambar 2. 4 Child Pose	23
Gambar 2. 5 Cat Stretch.....	24
Gambar 2. 6 Flowing Cat Stretch.....	25
Gambar 2. 7 Tiger Stretch.....	26
Gambar 2. 8 Standing Pose.....	26
Gambar 2. 9 Triangle Pose.....	27
Gambar 2. 10 Side Angle Stretch.....	28
Gambar 2. 11 Warrior 1 Pose.....	29
Gambar 2. 12 Gerakan Kupu-Kupu (Butterfly Pose).....	30
Gambar 2. 13 Gerakan Jongkok (Squatting Pose)	30
Gambar 2. 14 Gerakan Memutar Panggul Pada Dinding.....	31
Gambar 2. 15 Savasana.....	31
Gambar 2. 16 Kerangka Teori.....	34
Gambar 2. 17 Kerangka Konsep.....	35
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Clearance.....	73
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Penelitian.....	74
Lampiran 3 Lembar Izin Penelitian.....	75
Lampiran 4 Lembar Balasan Izin Penelitian.....	76
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	77
Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden.....	81
Lampiran 7 Inform Consent.....	82
Lampiran 8 Sertifikat Instruktur Yoga.....	83
Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data.....	84
Lampiran 10 Daftar Hadir.....	91
Lampiran 11 Dokumentasi.....	92
Lampiran 12 Jadwal Penelitian.....	93
Lampiran 13 Lembar Bimbingan.....	94
Lampiran 14 Hasil Cek Plagiarisme.....	98

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA