

**PENGARUH LATIHAN POSTNATAL YOGA TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU PASCA MELAHIRKAN DI PMB APPI
AMMELIA KASIHAN BANTUL
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

DEVIA
NPM 212207112

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

**PENGARUH LATIHAN POSTNATAL YOGA TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU PASCA MELAHIRKAN DI PMB
APPI AMMELIA KASIHAN BANTUL
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

DEVIA
NPM 212207112

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kebidanan

Mengetahui,
Penguji Skripsi,



Tyas Ning Yuni Astuti Anggraini, S.ST., M.Kes
NIDN. 05.1006.8501

Menyetujui,
Pembimbing,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NIDN. 05-2058-801

Menyetujui Keprodi



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NPP. 2010.13.0004

PERSEMBAHAN

1. Teruntuk Ayah saya, Ayah Alm. Jumino Terimakasih telah mengajarkan saya kemandirian, Ketegaran, kesabaran, dan memberikan kekuatan untuk menjalankan kehidupan selanjutnya, semoga ayah tenang dan mendapatkan tempat yang indah di surga Alloh.
2. Teruntuk ibu saya, ibu Mulika terimakasih yang telah melalui banyak perjuangan untuk saya membesarkan, mendidik, mensupport, dan membiayai hingga sampai saat ini meski dalam jarak kejauhan. Saya ingin melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan yang diberikan. Saya akan tumbuh, untuk menjadi yang terbaik yang saya bisa. Pencapaian ini adalah persembahan istimewa untuk keluarga saya terkhusus ibu saya.
3. Terimakasih untuk nenek saya, nenek Munisah yang sudah saya anggap seperti ibu kandung ke dua yang sudah merawat dan menyayangi saya dari kecil hingga saat ini
4. Terimakasih untuk kakak saya, Mamas Pamuji Handoko dan kakak Ipar saya Mbak Lena, Adik Dinda yang telah memberi suport kepada saya sehingga saya telah sampai dititik ini
5. Untuk Bibik dan Paman saya, Bibik Mistinah dan Bapak Maryant, Bibik Sulatin dan Lek Wanto, Bapak Ponari dan Bibik Tumasih serta adik-adik keponakanan yang sudah memberikan motivasi untuk sukses. yang telah mendukung saya dan memberikan semangat untuk mencari Ilmu hingga saat ini
6. Terimakasih Nenek Kedua saya, Mbah Supinah yang telah memberikan semangat dan mendoakan saya untuk pendidikan saya.
7. Terimakasih Teruntuk Teman-teman saya dan Sahabat-sahabat yang telah memberikan semangat serta membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.

PERNYATAAN

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

Nama : Devia

NPM : 212207112

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh *Postnatal* Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Pasca Melahirkan Di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Tahun 2022

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 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.

Yogyakarta, 13 Januari 2023

Penulis



Devia

PRAKATA

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahrabibil'alamin Puji Syukur Penulis Panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa (YME), karena berkat rahmat dan hidayah-nya, akhirnya Laporan Skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi yang Berjudul “Pengaruh Latihan Postnatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Pasca Melahirkan di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Kota Yogyakarta Tahun 2022” merupakan salah satu syarat Tugas Akhir Sarjana Kebidanan (S1). Dalam kesempatan ini, Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Achmad Yani Yogyakarta Bpk. Dr.Drs. Djoko Susilo.S.T.,M.T., IPU.
2. Ida Nursanti,S.Kep.,Ns.,MPH., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta
3. Ibu Budi Rahayu S.ST.,M.Keb Sebagai Ketua Kaprodi S1 Kebidanan serta Dosen Pembimbing Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta
4. Ibu Appi Ammelia selaku ketua praktik mandiri bidan sebagai pembimbing lapangan
5. Alfie Ardiana Sari, M.Keb., selaku koordinator skripsi
6. Dosen Penguji Ibu Tyasning Yuni Astuti A, S.ST.,M.Kes
7. Segenap dosen dan karyawan di Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun besar harapan saya semoga Skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua. Aamiin.

Yogyakarta, Desember 2022
Penulis

Devia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori.....	8
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.....	37
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional	39
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	40
G. Pelaksanaan Penelitian.....	41
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	42
I. Analisis Validitas dan Reabilitas.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Karakteristik Tempat Penelitian.....	46
B. Hasil.....	47
C. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Distribusi Skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	19
Tabel 2.2 Riteratur Review	25
Tabel 3.1 Variabel Independen dan Dependen	39
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Dan Karakteristik Ibu Pasca Melahirkan Kelompok Intervensi dan Kontrol	49
Tabel 4.2 Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Latihan Postnatal Yoga Kelompok Intervensi dan Kontrol	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data.....	51
Tabel 4.4 Pengaruh Latihan Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Pasca Melahirkan.....	52

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	34
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	35
Gambar 3.1 Rumus Taro Yamane	37

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Studi Pendahuluan PMB	65
Lampiran 2	Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan.....	66
Lampiran 3	Surat Permohonan Responden	67
Lampiran 4	Surat Kesediaan Responden	68
Lampiran 5	Ethical Clereance.....	69
Lampiran 6	Analisi Data	70
Lampiran 7	Lembar Monitoring	74
Lampiran 8	Jadwal Penelitian.....	75
Lampiran 9	Dokumentasi	76
Lampiran 10	Lembar Bimbingan	81
Lampiran 11	Hasil Cek Plagiarisme	87

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA