

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TM III DI PMB WATI SUBAGYA  
KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

**AMELIA OKTIA MAULANI**  
**NPM : 212207004**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2025**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PMB WATI SUBAGYA KABUPATEN  
SLEMAN YOGYAKARTA**

**TAHUN 2025**

Diajukan Oleh:

**Amelia Oktia Maulani**  
NPM.212207004


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 :

Menyetujui,


Penguji,


Pembimbing,

  
**Budi Rahayu, S.ST., M.Keb**  
NIDN : 05-2305-8801

  
**Arum Margi Kusumawardani, S.ST., M.Biomed**  
NIDN : 05-3005-8804

Kaprodi,

  
**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 : Amelia Oktia Maulani

NPM : 212207004

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta

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. Apapun terhadap kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 21 Juli 2025



Amelia Oktia Maulani

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya dan dukungan dari orang tersayang, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu dengan penuh rasa syukur saya ucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua tersayang bapak Marzuki dan mama Aminatul Rohaini, yang doanya tak pernah terputus dengan penuh rasa sabar dan ikhlasnya menjadi pijakan setiap langkah saya. Terima kasih atas cintanya yang menjadi alasan saya sampai di titik ini.
2. Saudara saudari saya Miya Putri Juliana, Imam Aldi Faisal, Rizki Fadila, Ahmad Reno Alizam Syaputra, Hafifa Fitia Putri Zahra, dan Aisyah Aqila Al-fiyah yang menjadi rumah ternyaman, tempat saya belajar tentang kebersamaan dan arti saling menjaga dalam diam.
3. Keponakanku tersayang Adliyan Dewan Daru Al hakki, yang senyumnya menjadi pelipur lelah, yang tawa kecil nya menjadi harapan, dan kelak semoga bisa melihat bahwa mimpi itu layak diperjuangkan.
4. Teman-teman seperjuangan Dinda, Retno, Aurel, Aisyah, yang bersama-sama menapaki jalan panjang ini, yang menguatkan saat langkah mulai goyah, dan pelukan yang tak selalu berupa tangan. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita ini.
5. Kepada sosok yang diam-diam berjuang Amelia Oktia Maulani, yang tak menyerah meski berkali-kali ingin berhenti, dan yang belajar mencintai proses, bukan hanya hasil. Terima kasih telah percaya bahwa hari ini akan datang.
6. Terakhir kepada satu nama yang kusemat dalam harap Maulana Afif Ramdhoni, yang hadir bukan hanya sebagai kekasih, tetapi juga sebagai sahabat, peneduh, dan pengingat arah. Terima kasih telah percaya pada langkah ku, menemani proses ini dengan sabar dan cinta yang tak bersyarat. Semoga kelak, kita menulis kisah baru bukan hanya tentang pencapaian, tetapi tentang perjalanan yang kita pilih untuk jalani bersama.

## **PRAKATA**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta”.

Adapun penyusunan penelitian ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) untuk syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Meski demikian penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan skripsi ini berhasil dengan sebaik-baiknya. Dalam penyusunan tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak di sekeliling penulis untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ida Nursanti, S.Kep., Ns.,MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
2. Budi Rahayu, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
3. Siti Nurhayati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku Dosen Koordinator Proposal Penelitian Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Arum Margi Kusumawardani.,S.ST.,M.Biomed selaku Dosen Pembimbing Program Studi (S-1) Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
5. Budi Rahayu, S.ST.,M.Keb selaku Dosen Pembimbing Akademik
6. Kepada PMB Wati Subagya Kuswatiningsih A.Md,Keb yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah membagikan ilmu pengetahuan serta memberikan dukungan moril kepada penulis selama proses studi.
8. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua. Doa dan kasih sayang yang tulus dari orang tua menjadi kekuatan utama dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

9. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh teman-teman di Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Dukungan dan canda tawa kalian sangat berarti dalam melewati setiap tantangan.

Yogyakarta, 25 Juli 2025



Amelia Oktia Maulani

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN TEORI.....	7
A. Landasan Teori .....	7
1. Konsep Kehamilan .....	7
a. Pengertian Kehamilan .....	7
b. Tahapan kehamilan .....	7
c. Perubahan pada kehamilan .....	7
d. Ketidaknyaman dalam trimester III.....	9
2. Konsep Tidur .....	10
a. Pengertian Tidur .....	10
b. Klasifikasi tidur .....	10
c. Pola Kebutuhan Tidur .....	12
d. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur pada ibu hamil TM III .....	13
3. Konsep Kualitas Tidur .....	14
a. Pengertian Kualitas Tidur .....	14
b. Aspek Tidur .....	14
c. Tanda-Tanda Kekurangan Tidur .....	15
d. Pengukuran kualitas tidur .....	15
e. Dampak Negatif Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III .....	17
f. Upaya Mengatasi Gangguan Tidur .....	17
4. Konsep Dasar Prenatal Yoga.....	18
a. Pengertian Prenatal Yoga.....	18
b. Manfaat Yoga Dalam Kehamilan.....	19
c. Indikasi dan kontraindikasi yoga kehamilan .....	20
d. Mekanisme Prenatal Yoga Untuk Memperbaiki Kualitas Tidur .....	20
e. Persiapan Senam Yoga Dalam Kehamilan.....	21

f. Gerakan Inti prenatal yoga untuk meningkatkan kualitas tidur .....	21
g. Gerakan Squeen <i>Prenatal Yoga</i> .....	23
<b>B. KERANGKA TEORI.....</b>	<b>31</b>
<b>C. KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>32</b>
<b>D. HIPOTESIS.....</b>	<b>32</b>
<b>BAB III .....</b>	<b>33</b>
<b>METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
<b>A. Desain Dan Jenis Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling .....</b>	<b>33</b>
1. Populasi .....	33
2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	34
3. Teknik Sampling.....	35
<b>D. Variable Penelitian .....</b>	<b>35</b>
1. Variabel Independent (Bebas).....	35
2. Variabel Dependen (Terikat) .....	36
3. Variabel Perancu.....	36
<b>E. Definisi Operasional Variabel .....</b>	<b>37</b>
<b>F. Alat Dan Metode Pengambilan Data .....</b>	<b>37</b>
1. Alat Pengambilan Data .....	37
2. Metode Pengumpulan Data.....	38
<b>G. Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>38</b>
1. Tahap Persiapan.....	38
2. Tahap Pelaksanaan.....	39
3. Tahap Evaluasi dan pengolahan Data .....	39
<b>H. Metode Pengolahan Dan Analisis Data .....</b>	<b>40</b>
1. Pengolahan data .....	40
2. Analisis data .....	41
<b>I. Etika Penelitian.....</b>	<b>42</b>
<b>BAB IV.....</b>	<b>44</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
<b>A. Hasil .....</b>	<b>44</b>
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>48</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>54</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>55</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>55</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	33
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya .....	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya .....	46
Tabel 4.3 <i>Crosstab</i> Karakteristik dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya .....	46
Tabel 4.4 Analisis Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya.....	47

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANIL  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pranayama</i> .....	23
Gambar 2.2 Gerakan <i>Head</i> .....	24
Gambar 2.3 Gerakan <i>Side Head</i> .....	24
Gambar 2.4 Gerakan <i>Sukhasana In Urdhva Namaskara</i> .....	25
Gambar 2.5 <i>Side Elbow</i> .....	25
Gambar 2.6 Gerakan <i>Standing Pose</i> .....	26
Gambar 2.7 Gerakan <i>Virabhadresana (warrrior I)</i> .....	27
Gambar 2.8 Gerakan <i>Virabhadresana (Warrior II)</i> .....	27
Gambar 2.9 Gerakan <i>Cat Cow Pose</i> .....	28
Gambar 2.10 <i>Adho Mukha Svanasana</i> .....	28
Gambar 2.11 Gerakan <i>Dandasana</i> .....	29
Gambar 2.12 Gerakan <i>Baddhakonasana</i> .....	29
Gambar 2.13 Gerakan <i>Savasana</i> .....	29

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i> .....	61
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	62
Lampiran 3. Surat Balasan PMB Wati Subagya.....	63
Lampiran 4. Lembar <i>Informed Consent</i> Responden .....	64
Lampiran 5. Lembar SOP Prenatal Yoga .....	65
Lampiran 6. Lembar Kuesioner Karakteristik Responden.....	72
Lampiran 7. Lembar Kuesioner Kualitas Tidur.....	73
Lampiran 8. Hasil Analisis Karakteristik .....	75
Lampiran 9. Analisis Frekuensi <i>Pretest</i> .....	75
Lampiran 10. Analisis Frekuensi <i>Post Test</i> .....	75
Lampiran 11. Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i> .....	76
Lampiran 12. Hasil Analisis Crossstab .....	76
Lampiran 13. Jadwal Penelitian .....	78
Lampiran 14, Master Tabel .....	79
Lampiran 15. Lembar Bimbingan .....	82
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian .....	84
Lampiran 17. Hasil Cek Plagiasi .....	85

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA