Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wati Subagya

by Amelia Oktia

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Submission date: 19-Aug-2025 10:48AM (UTC+0700)
Submission ID: 2731726817
File name: turnitin_bawah_25.pdf (327.33K)
Word count: 6235
Character count: 39085

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

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan ialah proses yang terjadi pada seorang wanita sebagai tahapan pertumbuhannya. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari dimana setara dengan 40 minggu (9 bulan dan 7 hari), dimulai ketika hari pertama menstruasi terakhir ibu. Masa kehamilan dikategorikan dalam 3 trimester, yaitu trimester I (0–12 minggu), trimester II (12–28 minggu), dan trimester III (28–40 minggu) (Sanjaya Riona dkk, 2021). Ketidaknyamanan yang dialami pada trimester III kehamilan berupa peningkatan frekuensi buang air kecil, pembesaran rahim, nyeri punggung, gerakan janin, dan perubahan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur ibu hamil (Manullang, 2021)

World Health Organization (WHO) melaporkan 41,8% wanita hamil di dunia menderita insomnia, salah satu masalah tidur yang mempengaruhi mereka. Diperkirakan bahwa 48,2% wanita hamil di Asia, 57,1% di Afrika, 24,1% di Amerika, dan 25,1% di Eropa menderita sulit tidur. Sementara itu, 64% wanita hamil di Indonesia melaporkan mengalami penurunan kualitas tidur. Daerah Yogyakarta, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil mencapai 74,6%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Berbah, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, ditemukan 79,4% ibu hamil trimester III merasakan gangguan tidur yang signifikan. Jumlah tersebut, 76,2% cukup sering merasakan permasalahan tidur saat malam hari, 73% akibat terbangun dimalam hari untuk ke kamar mandi lebih dari tiga kali dalam seminggu, dan 71,4% merasa kepanasan di malam hari dengan frekuensi yang sama (Sri Wulandari, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan (A. Wulandari dkk., 2021) di Sleman, ditemukan bahwa 68% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik, seperti sering buang air kecil (73%). Selain itu, 32% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan psikologis.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Kualitas tidur buruk dapat berakibat pada kondisi fisiologis, yaitu berkurangnya energi untuk menjalani kegiatan harian, munculnya kelelahan dan lemah, menurunnya daya tahan tubuh. Gangguan tidur juga memengaruhi aspek psikologis, menyebabkan perasaan tidak nyaman, ketidakstabilan emosional, peningkatan tingkat stress, munculnya gejala depresi dan kecemasan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Gangguan tidur yang dialami wanita hamil berdampak negatif terutama kondisi kesehatan seperti, peningkatan denyut jantung dan hipertensi akibat stress dan depresi pada ibu hamil dapat berdampak buruk bagi janin, meningkatkan risiko kelahiran premature, BBLR, preeklamsia, bahkan abortus pada bayi (Ikhfa Aulya dkk., 2024)

Prenatal yoga merupakan suatu pendekatan yang dipraktikan ibu hamil untuk mengatasi permasalahan tidur. Yoga dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kualitas tidur dengan merangsang produksi hormon melatonin, yang berperan dalam tahapan tidur. Yoga prenatal terbukti dapat mengurangi stres dengan menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan gangguan tidur. Teknik pernapasan dalam yoga meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, termasuk otak, yang berkontribusi pada relaksasi dan peningkatan efisiensi tidur. Di samping itu, peregangan yang dilakukan dalam yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot serta melancarkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi ketegangan otot dan nyeri yang sering menjadi penyebab gangguan tidur pada ibu hamil (E. Wulandari, 2024).

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Wati Subagya, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari petugas kesehatan setempat, mengatakan banyak ibu hamil di daerah ini yang mengeluhkan kesulitan tidur sekitar 8 dari 10 ibu hamil, terutama trimester III kehamilan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta".

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya, Kabupaten Sleman, Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Melakukan analisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya, sebelum dan setelah mengikuti prenatal yoga.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III.
   b. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya, sebelum mengikuti prenatal yoga.
   c. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya, setelah mengikuti prenatal yoga.
   d. Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori mengenai pengaruh aktivitas fisik, khususnya prenatal yoga, terhadap kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester III.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Peneliti

      Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi peneliti dengan meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

menerapkan konsep-konsep teoritis yang dipelajari selama studi akademis. Secara khusus, penelitian ini mengeksplorasi efek yoga prenatal terhadap kualitas tidur ibu hamil, sekaligus memperdalam pemahaman tentang tantangan yang dihadapi ibu hamil dalam upaya mereka meningkatkan kualitas tidur.

b. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Penelitian dapat memberikan informasi yang berguna bagi ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga dalam meningkatkan kualitas tidur selama trimester III, serta menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam mengatasi gangguan tidur.

c. Bagi Petugas Kesehatan (Bidan/Instruktur Yoga)

Penelitian dapat dijadikan acuan tenaga medis atau bidan dalam memberikan edukasi dan saran tentang cara meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, khususnya melalui pendekatan lebih holistik, seperti prenatal yoga.

d. Bagi PMB Wati Subagya

Mampu menambah wawasan pengetahuan dalam berfikir ilmiah dan masukan bagi pengembangan terapi komplementer.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian/ tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Hajratul azward.	Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (2020)	*Design* penelitian : *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *Non Equivalent Control Group* Variable dependent: kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga *Variable independent* : yoga prenatal	Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan prenatal yoga berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga, ditunjukkan dengan nilai p = 0,004 (p < 0,005).	Penelitian sebelum : Tempat penelitian dilkukan di puskesmas ma'rang kabupaten pangkajene, subjek peneliti ibu hamil dengan usia kehamilan ≥28 minggu yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Ma'rang. Penelitian sekarang: Tempat penelitian PMB Wati subagya, Objek peneliti adalah ibu hamil usia kehamilan 28-32 minggu yang rutin melakukan ANC *(antenatal care)* di PMB Wati Subagya.
2.	Ifadah Faidotun.	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii (2025)	Penelitian ini menggunakan Pendekatan *pra Experimental* dengan *one group pretest-posttest design*.	Dari 31 responden (96.9%) ibu hamil tm III sesudah dilakukan prenatal yoga responden yang memiliki kualitas tidur meningkat yaitu sejumlah 29 responden (90.6%)	Penelitian sebelum : Metode penelitian total sampling, Subjek penelitian seluruh ibu hamil yang belum pernah melakukan senam yoga ,Tempat penelitian posyandu desa mergosari kecamatan singgahan. Penelitian sekarang: Metode penelitian ,Tempat penelitian PMB Wati subagya, Objek peneliti adalah ibu hamil usia kehamilan 28-32 minggu yang rutin melakukan ANC *(antenatal care)* di PMB Wati Subagya.
3.	Husaema & Sonda.	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil	Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment*	Hasil penelitian menunjukkan adanya efektivitas yang signifikan (p=0.000 < 0.05), yang	Penelitian sebelum : Metode penelitian purposive sampling,, Subjek penelitian, Tempat penelitian

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

		Trimester Iii Di Tpmb Hj. A. Nani Nurcahyani (2024).	dengan desain *one group pretest-posttest*.	membuktikan bahwa prenatal yoga 67pengaruh positif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST.	TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST. Penelitian sekarang: Tempat penelitian PMB Wati subagya, Metode penelitian:
4.	Susanti et al.	*The Effect of Prenatal Yoga on Changing Sleep Quality Among Third Trimester Primigravida in Posyandu Mawar* 19 Batam *City* (2024)	*This study includes a control group design and is a quasi-experimental study.*	*The results of this study were analyzed using the purposive sampling technique. The data was analyzed using the Wilcoxon test* (p < 0.05). *The statistical test findings indicate that* 25 *control group (p-value* 0.001 <0.05*) and intervention* (p-*value* 0.001 <0.05) *both exhibited a significant difference*	Penelitian sebelum : populasi 60 ibu hamil, di posyandu mawar 19 batam, desain penelitian kelompok kontrol 30 ibu hamil. Penelitian sekarang: populasi 40 ibu hamil, tempat di PMB wati subagya, desain penelitian *one-group pretest posttest*.
5.	Wulandari & Andriyani.	Penerapan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Genengan Kabupaten Karanganyar	Penelitian ini adalah deskriptif studi kasus.	Hasil penelitian menunjukan sebelum setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur sedang menjadi kualitas tidur baik dan pada Ny. S 45miliki kualitas tidur kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur ringan.	Penelitian sebelum : responden 2 ibu hamil, tempat di desa genengan kabupaten karanganyar, Penelitian sekarang : responden 30 ibu hamil, tempat di prambanan kabupaten sleman,

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

BAB III
METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Dan Jenis Penelitian

Penelitian merupakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental*. Pendekatan penelitian yaitu *one-group pretest-postest*, di mana subjek penelitian tanpa kelompok kontrol, yang akan diukur sebelum dan setelah di berikan perlakuan (*Prenatal yoga*). Desain ini dipilih karena efektif untuk mengetahui perubahan kondisi subjek sebelum dan setelah intervensi diberikan (Sugiono, 2021). Variable independen pada penelitian ini yaitu prenatal yoga, sedangkan untuk variable dependen penelitian ini yaitu kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga.

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian

	Perlakuan	Posttest
Q1	→ X	→ Q2

Keterangan :

Q1: Nilai Pretest pada responden

Q2 : Nilai posttest pada responden

X : Intervensi (perlakuan yoga)

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan tanggal 30 Juni-14 Juli 2025. Tempat penelitian ini dilakukan di PMB Wati Subagia, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi

   Populasi mengacu semua kumpulan individu atau elemen yang memiliki karakteristik serupa dan menjadi fokus utama dalam pengambilan kesimpulan (Patonah dkk., 2023). Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud mencakup semua ibu hamil pada trimester III

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

jumlah ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya sebanyak 40 orang.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel merujuk pada sebagian kecil populasi yang dipilih guna keperluan studi. Subjek penelitian ialah ibu hamil dengan usia kehamilan 28 hingga 35 minggu (trimester III) yang secara rutin menjalani pemeriksaan *antenatal care* (ANC) di PMB Wati Subagya. Pemilihan sampel menggunakan metode *purposive sampling* melalui pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu:

a. Kriteria Inklusi:

1) Ibu hamil trimester III.
2) Tidak memiliki komplikasi kehamilan yang serius.
3) Ibu hamil dengan usia kehamilan 28-35 minggu
4) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan kooperatif dalam melakukan prenatal yoga.

b. Kriteria eksklusi

1) Ibu hamil dengan komplikasi obstetri selama penelitian.
2) Tidak mengikuti kegiatan prenatal yoga secara lengkap.

Jumlah sampel ditentukan berdasarkan perhitungan rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N\,(e)2}$$

$$n = \frac{N}{1 + N\,(e)2}$$

$$= \frac{40}{1 + 40\,(0{,}1)2}$$

$$= \frac{40}{1 + 40\,(0{,}01)}$$

$$= \frac{40}{1{,}40}$$

$$= 28{,}507 \text{ responden}$$

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Keterangan :

n = sampel diperlukan

N = banyaknya populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (sampling *error*)

Hasil perhitungan sampel, diperoleh kebutuhan sampel sejumlah 28 orang. Untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya *dropout* (DO), jumlah tersebut ditambah sebesar 10% atau 2,8 responden. Dengan demikian, jumlah akhir sampel menjadi 30,8 yang kemudian dibulatkan menjadi 30 responden. Berdasarkan perhitungan tersebut, penelitian ini melibatkan 30 responden.

3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *purposive sampling*, jenis pengambilan sampel didasarkan pada karakteristik tertentu. Pendekatan ini didasarkan, bagaimana peneliti menilai sampel mana yang tepat untuk memberikan informasi efektif untuk data yang diambil dengan tepat dan akurat.

D. Variable Penelitian

Penelitian melibatkan tiga kategori variabel utama, yaitu variabel independen, variabel dependen, dan variabel perancu. Ketiga jenis variabel ini berperan krusial dalam mencapai tujuan penelitian, yakni mengkaji dampak prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester III kehamilan.

1. Variabel Independent (Bebas)

Variabel independen dalam penelitian ialah yoga prenatal, yang merujuk pada serangkaian latihan fisik dan pernapasan yang dirancang khusus untuk wanita hamil di trimester ketiga. Yoga prenatal didefinisikan sebagai latihan fisik dan pernapasan terstruktur yang dirancang khusus untuk wanita hamil di trimester ketiga. Latihan ini dilakukan selama 2 minggu di bawah bimbingan instruktur bersertifikat.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

a. Indikator : Kehadiran dalam sesi yoga.
b. Pengukuran : Jumlah sesi yoga yang diikuti selama 4 kali dalam 2 minggu.

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen yaitu kualitas tidur pada ibu hamil selama trimester III. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality* Index (PSQI), mencakup 7 komponen: durasi tidur, efisiensi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi di siang hari. Kategori kualitas tidur berdasarkan skor total PSQI adalah:

a. Indikator : Skor total PSQI.
b. Pengukuran : Kualitas tidur baik (<5) atau buruk (≥5) berdasarkan skor PSQI.

3. Variabel Perancu

Variabel perancu dalam penelitian meliputi gravida, pekerjaan dan aktivitas fisik dengan uraian sebagai berikut:

a. Gravida merupakan jumlah kehamilan yang pernah dialami oleh ibu, dikategorikan sebagai primigravida atau multigravida.
b. Pekerjaan mengacu pada status pekerjaan ibu hamil, seperti ibu rumah tangga, pegawai, wiraswasta, atau lainnya, yang dapat memengaruhi pola istirahat.
c. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan harian ibu hamil, termasuk pekerjaan rumah, berjalan, hingga olahraga, yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur ibu hamil.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
Variabel Independent: Prenatal Yoga.	Latihan yoga yang khusus untuk ibu hamil trimester III, meliputi teknik pernapasan, peregangan, dan relaksasi. Frekuensi ibu hamil mengikuti prenatal yoga 4 kali dalam 2 minggu.	SOP *Prenatal yoga*	Dilakukan	Nominal
Variabel Dependent: Kualitas Tidur.	Tingkat kenyamanan dan efektivitas tidur ibu hamil trimester III. Skor total PSQI yang mencakup durasi tidur, efisiensi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi di siang hari.	Kuesioner PSQI	Skor <5 = Baik, Skor ≥5 = Buruk	Ordinal

F. Alat Dan Metode Pengambilan Data

1. Alat Pengambilan Data

Alat pengumpulan data dalam penelitian ialah kuesioner tertutup, dimana terdiri dari tiga bagian utama, yaitu:

a. Kuesioner demografi, yang mencakup data gavida, pekerjaan, dan aktivitas fisik.

b. Kuesioner Prenatal Yoga, untuk mengidentifikasi partisipasi ibu hamil trimester III selama dilakukannya prenatal yoga sesuai dengan frekuensi dan durasi yang dianjurkan.

c. Kuesioner Kualitas Tidur diukur menggunakan Indeks Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI). *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* terdiri dari 7 komponen inti: durasi tidur, efisiensi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Setiap komponen dinilai berdasarkan skor 0–3, dengan total skor PSQI antara 0 hingga 21. Skor <5 dikategorikan kualitas tidur baik, sedangkan skor ≥5 dikategorikan kualitas tidur buruk. Hasil uji validitas: 0,75 p< 0,001 dan uji realibilitas: 0,83.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui teknik *self-administered questionnaire*, diminta responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri dengan pengawasan peneliti. Data dikumpulkan selama periode penelitian berlangsung di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta. Sebelum pengisian, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta tata cara pengisian kuesioner. Peneliti juga memastikan bahwa responden sesuai kriteria inklusi, bersedia berpartisipasi selama penelitian melalui penandatanganan formulir persetujuan (*informed consent)*.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahap awal, peneliti menyusun proposal penelitian dimana menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan, hingga metodologi yang akan digunakan. Selanjutnya, dilakukan survei pendahuluan pada bulan Mei 2025 di PMB Wati Subagya, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Survei ini bertujuan untuk mengetahui jumlah populasi, estimasi sampel, serta kondisi ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur. Peneliti kemudian mengajukan surat izin penelitian kepada instansi terkait, termasuk kepada pihak PMB Wati Subagya sebagai tempat dilaksanakannya penelitian. Setelah memperoleh izin, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak Praktik Mandiri Bidan (PMB) untuk menentukan waktu dan teknis pelaksanaan penelitian. Koordinasi tersebut mencakup pengaturan jadwal prenatal yoga dan pelaksanaan pengisian kuesioner. Sebanyak 30 responden dibagi ke dalam dua sesi, yaitu 15 responden pada sesi pertama yang dijadwalkan setiap hari senin dan hari kamis, serta 15 responden pada sesi kedua yang dijadwalkan setiap hari rabu dan hari sabtu.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap persiapan selesai, peneliti melakukan identifikasi terhadap responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, kemudian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan partisipasi *(informed consent)*. Intervensi dilakukan 4 kali dalam kurun waktu 2 minggu. Selama proses pelaksanaan, tidak terdapat responden yang mengalami *dropout*.

Pengumpulan data dilaksanakan dalam dua periode, yaitu sebelum dan setelah penerapan intervensi yoga prenatal. Tahap awal pengumpulan data *(pretes)* dilakukan dengan meminta responden mengisi instrumen PSQI untuk menilai kualitas tidur mereka sebelum intervensi. Selanjutnya, intervensi *prenatal* yoga dilaksanakan sesuai jadwal yang disepakati, dipandu oleh instruktur bersertifikat, dan berlangsung dalam beberapa sesi sesuai desain penelitian. Setelah intervensi selesai, responden kembali diminta mengisi kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur pasca intervensi (*posttest*). Selama proses pelaksanaan, peneliti melakukan observasi terhadap keterlibatan dan respons responden dalam mengikuti kegiatan prenatal yoga.

3. Tahap Evaluasi dan pengolahan Data

Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses editing untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi jawaban responden. Selanjutnya dilakukan pemberian skor (*scoring)* terhadap masing-masing item dalam kuesioner PSQI dan pengkodean (*coding)* data agar siap untuk diolah secara statistik. Data yang dikodekan selanjutnya diproses dalam program SPSS untuk melakukan analisa. Tahapan analisis terdiri dari analisis univariat untuk mendeskripsikan data karakteristik responden dan hasil pengukuran, serta analisis bivariat untuk mengidentifikasi efek intervensi *prenatal* yoga terhadap kualitas tidur wanita hamil di trimester III.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

H. Metode Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pengolahan data

   a. *Editing*

   Editing ialah proses pemeriksaan kuesioner yang telah dilengkapi oleh responden (Notoatmodjo, 2022). Proses editing dilaksanakan segera setelah mengumpulkan data, dengan tujuan untuk memeriksa ketepatan, kelengkapan jawaban, serta konsistensi dan kesesuaian antar item. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki kelayakan untuk proses analisa lebih lanjut, sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian.

   b. *Scoring*

   Scoring merupakan proses penentuan skor terhadap jawaban responden berdasarkan pedoman penilaian tertentu (Hidayat, 2020). Dalam penelitian ini, Instrumen yang digunakan penelitian adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri dari tujuh parameter untuk menilai kualitas tidur:

   1) Kualitas tidur subjektif
   2) Latensi tidur (kesulitan untuk mulai tidur)
   3) Durasi tidur malam
   4) Efisiensi tidur
   5) Gangguan tidur
   6) Penggunaan obat tidur
   7) Gangguan aktivitas di siang hari

   Setiap komponen diberi skor antara 0–3, kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan skor total PSQI. Skor total <5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor ≥5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

   c. *Coding*

   Coding adalah proses pengubahan data kualitatif menjadi data kuantitatif (berupa angka) untuk mempermudah pengolahan

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

data (Notoatmodjo, 2022). Dalam penelitian, *coding* dilakukan terhadap data yaitu:

1) Data umum
   a) Jumlah kehamilan (Gravida) : Primigravida = 1
      Multigravida = 2
   b) Pekerjaan : Tidak Bekerja = 1
      Bekerja = 2
   c) Aktivitas : Ringan = 1
      Berat = 2
2) Data khusus
   a) Kualitas tidur sebelum prenatal yoga
      - Baik : 1
      - Buruk : 2
   b) Kualitas tidur setelah prenatal yoga
      - Baik : 1
      - Buruk : 2

d. Tabulating

Proses tabulasi mencakup pengaturan dan pengelompokan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel silang, agar mempermudah interpretasi dan analisis data (Maulana & Meli, 2022). Dalam penelitian ini, tabulasi dilakukan secara komputerisasi menggunakan program SPSS untuk menghasilkan analisis statistik yang sistematis dan akurat.

2. Analisis data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilaksanakan agar menggambarkan distribusi frekuensi dan karakteristik subjek penelitian. Data yang dianalisis mencakup data demografi (gravida, pekerjaan, dan aktivitas harian), serta skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Hasil disajikan berupa bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan mengetahui terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Karena data kualitas tidur diperoleh dari skor PSQI yang berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal (berdasarkan uji normalitas), maka uji statistik yang diterapkan ialah *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Hipotesis Statistik penelitian ini ialah terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kriteria Pengambilan Keputusan:

Jika p ≤ 0,05, maka H0 ditolak, Ha diterima

Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk memastikan akurasi hasil penelitian.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini telah disetujui untuk melakukan penelitian oleh komite etik Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogayakarta dengan nomor surat **No.Skep/318/KEP/VI/2025** dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika untuk menjaga hak, keamanan, dan kenyamanan responden berupa *beneficence, non-malficence, autonomy*, dan *justice* (Notoatmodjo, 2022; Permenkes No. 75 Tahun 2020).

1. *Informed Consent* (Persetujuan Setelah Pemberian Informasi)
   Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memberikan informasi lengkap kepada calon responden mengenai tujuan, manfaat, metode penelitian, serta potensi risiko dan hak untuk menolak berpartisipasi tanpa konsekuensi. Setelah menerima penjelasan, responden yang telah menyetujui berpartisipasi diminta menandatangani formulir persetujuan sebagai pernyataan partisipasi sukarela mereka.
2. Kerahasiaan Data (*Confidentiality*)
   Seluruh data pribadi responden dijaga kerahasiaannya. Data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk keperluan penelitian ini dan

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

tidak dipublikasikan dalam bentuk apa pun yang dapat mengungkapkan identitas responden individu. Kuesioner diberi kode, bukan nama responden, untuk menjaga anonimitas.

3. Manfaat dan Risiko Minimal

   Penelitian ini tidak membahayakan fisik maupun psikis responden. Kegiatan prenatal yoga dilakukan dengan metode yang aman, dipandu oleh instruktur yang berkompeten. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan manfaat baik bagi responden maupun perkembangan ilmu kesehatan, khususnya terkait peningkatan kualitas tidur selama kehamilan.

4. Izin Penelitian

   Peneliti telah memperoleh izin dari pihak institusi tempat penelitian, yaitu PMB Wati Subagya, serta dari institusi akademik sesuai prosedur yang berlaku.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di PMB Wati Subagya, yang berlokasi di Ketandan, Madurejo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. PMB ini merupakan salah satu tempat praktik bidan yang melayani ibu hamil, termasuk pemeriksaan kehamilan (ANC), persalinan normal, pemantauan tumbuh kembang bayi, serta perawatan pascamelahirkan. Seluruh layanan ditangani oleh tenaga bidan yang berpengalaman dan memiliki kompetensi tinggi

Fasilitas di PMB Wati Subagya dirancang untuk menunjang pelaksanaan layanan kebidanan secara maksimal. Ruangan yang tersedia antara lain ruang untuk pemeriksaan kehamilan, ruang persalinan, ruang nifas, ruang konsultasi, serta ruang khusus untuk layanan penunjang seperti yoga prenatal dan senam hamil. Semua fasilitas dilengkapi dengan alat-alat medis standar, seperti alat pemantau detak jantung janin dan perlengkapan lainya dalam kebutuhan proses melahirkan dan perawatan bayi baru lahir.

Keunggulan PMB Wati Subagya ini terletak pada pendekatan layanan non-farmakologis yang bersifat holistik. Untuk menunjang kenyamanan dan kesiapan psikologis ibu hamil, PMB rutin menyelenggarakan kelas yoga dan senam hamil setiap hari rabu dan sabtu, serta memberikan edukasi mengenai teknik relaksasi menjelang persalinan. Selain layanan kuratif, PMB Wati Subagya juga berkomitmen pada aspek promotif dan preventif dengan cara aktif mengedukasi masyarakat tentang perawatan selama kehamilan, pemenuhan gizi seimbang, pentingnya keterlibatan suami selama proses kehamilan, dan informasi seputar menyusui.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi gravida, pekerjaan, dan aktivitas fisik. Jumlah total responden dalam penelitian ini adalah 30 orang ibu hamil trimester III.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya

Karakteristik	Frekuennsi (f)	Peresentase (%)
Gravida		
Multigravida	18	58,1
Primigravida	12	38,7
Total	30	100
Pekerjaan		
Bekerja	10	32,3
Tidak Bekerja	20	64,5
Total	30	100
Aktivitas		
Berat	10	32,3
Ringan	20	64,5
Total	30	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.1 diperoleh yaitu karakteristik gravida sebanyak 18 (58,1%) responden berada di multigravida, dan sebagian berada di primigravida sebanyak 12 (38,7%) responden. Karateristik pekerjaan Sebagian besar tidak bekerja sebanyak 20 (64,5%) responden, dan sebanyak 10 (32,3%) responden yang bekerja. Karakteristik Aktivitas sehari-hari Sebagian besar responden berada pada aktivitas ringan sebanyak 20 (64,5%) responden, dan sebanyak 10 (32,3%) responden aktivita berat.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

b. Analisis Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya

Kualitas Tidur	Intervensi			
	Pretest		*Posttest*	
	F	%	F	%
Baik	2	6,7	26	86,7
Buruk	28	93,3	4	13,3
Total	**30**	**100**	**30**	**100**

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.2 sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk sebesar 28 (93,3%) responden, sebanyak 2 (6,7%) responden mengalami kualitas tidur yang baik. Setelah intervensi, terjadinya peningkatan kualitas tidur, yaitu sebesar 26 (86,7%) responden mengalami kualitas tidur baik, sedangkan 4 (13,3%) responden lainnya tetap mengalami kualitas tidur buruk.

Tabel 4. 3 Crosstab Karakteristik dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya

No	Karakteristik	Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Prenatal Yoga						Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Prenatal Yoga					
		Baik		**Buruk**		**Total**		**Baik**		**Buruk**		**Total**	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	**Gravida**												
	Primigravida	0	0	12	42.9	12	40.0	8	30.8	4	100.0	12	40.0
	Multigravida	2	100.0	16	57.1	18	60.0	18	69.2	0	0	18	60.0
	Total	**2**	**100**	**28**	**100**	**30**	**100**	**26**	**100**	**4**	**100**	**30**	**100**
2	**Pekerjaan**												
	Bekerja	0	0	10	35.7	10	33.3	10	38.5	0	0	10	33.3
	Tidak Bekerja	2	100.0	18	64.3	20	66.7	16	61.5	4	100.0	20	66.7
	Total	**2**	**100**	**28**		**30**	**100**	**26**		**4**		**30**	**100**
3	**Aktivitas**												
	Ringan	2	61.5	18	64.3	20	66.7	16	61.5	4	100.0	20	66.7
	Berat	0	38.5	10	35.7	10	33.3	10	38.5	0	0	10	33.3
	Total	**2**	**100**	**28**	**100**	**30**	**100**	**26**	**100**	**4**	**100**	**30**	**100**

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian menunjukan adanya perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan berupa prenatal yoga. Sebagian besar ibu hamil mengalami kualitas tidur yang belum optimal sebelum diberikan perlakuan. Namun setelah

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

diberikan prenatal yoga mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang dapat di kategorikan dalam kualitas tidur baik.

3. Analisis Bivariat

Pengaruh Prenatal Yoga Sebelum dan Sesudah Intervensi Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III

Analisis statistic penelitian menggunakan uji statistic non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*, yang dianalisis dengan perangkat lunak IBM SPSS Statistic versi 27. Kriteria pengambilan keputusan ditetapkan sebagai berikut: apabila nilai signifikansi *(p-value)* ≤ 0,05, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, menunjukan adanya pengaruh signifikan pemberian prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil analisis uji *Wilcoxon* dalam penelitian disajikan tabel 4.3.

Tabel 4. 4 Analisis Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya

*Uji *Wilcoxon*

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	*P-value*
Sebelum		
Mean (SD)	7.17 (1.315)	
Median	7.00	
Kualitas Tidur	Buruk	
Sesudah		<0.001
Mean (SD)	4.07 (1.172)	
Median	4.00	
Kualitas Tidur	Baik	

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui terdapat perbedaan kualitas ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga, dengan nilai mean sebelum intrvensi sebesar 7.17 dengan standar deviasi (1.315), yang berada pada kualitas tidur yang buruk, sedangkan pada nilai mean sesudah diberikan intervensi sebesar 4.07 dengan standar deviasi (1.172) yang berada pada kualitas tidur baik. Nilai *p-value* ≤ 0.001 yang menunjukan bahwa p ≤ 0,05 yaitu Ha diterima artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik responden dalam penelitian meliputi gravida, pekerjaan, dan aktivitas fisik. Pengkajian terhadap karakteristik ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

a. Gravida

Gravida merupakan istilah yang merujuk pada jumlah keseluruhan kehamilan yang telah dialami oleh seorang wanita, baik kehamilan tersebut berakhir dengan persalinan maupun tidak berlangsung hingga tahap kelahiran. Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden yaitu ibu hamil multigravida sebanyak 18 (58,1%) responden, dan sebanyak 12 (38,7%) respondon lainnya ibu hamil primigravida. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa terdapat 4 ibu dengan status primigravida yang masih mengalami kualitas tidur buruk, hal ini dapat disebabkan oleh kecemasan yang tinggi karena kurangnya pengalaman melahirkan sebelumnya, sehingga memicu kecemasan menjelang persalinan. Kondisi tersebut berdampak negative terhadap kemampuan ibu untuk rileks dan mempertahankan tahapan tidur yang optimal, seperti fase REM dan NREM, sehingga kualitas tidur sulit membaik meskipun telah dilakukan intervensi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yaitu menunjukkan bahwa kecemasan tinggi pada primigravida trimester III berkorelasi signifikan dengan buruknya kualitas tidur (Wardani dkk., 2018).

Sementara itu, ibu multigravida cenderung tidak mengalami kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga. Hal ini disebabkan pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya yang membuat mereka lebih siap secara mental dan emosional. Prenatal yoga memberikan efek relaksasi yang signifikan melalui teknik pernapasan dan mindfulness, sehingga membantu ibu

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

multigravida mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif. Penelitian menunjukkan bahwa ibu multigravida yang mengikuti prenatal yoga memiliki tingkat adaptasi psikososial yang lebih baik dan menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan ibu primigravida. Dengan demikian, pengalaman sebelumnya dan intervensi yoga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis ibu multigravida menjelang persalinan (Pratiwi et al., 2022).

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan faktor yang signifikan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, dalam konteks kehamilan, status pekerjaan ibu dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta kualitas tidur. Berdasarkan Tabel 4.1, sebanyak 10 (32,3%) responden merupakan ibu hamil yang bekerja, sementara 20 (64,5%) responden tidak bekerja. Ibu hamil yang bekerja cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan yang tidak bekerja karena memiliki rutinitas harian yang terstruktur, aktivitas fisik yang cukup, serta interaksi sosial yang mendukung keseimbangan emosional. Pekerjaan seperti pegawai kantoran, atau pekerja industri membantu membentuk dorongan tidur alami dan mengurangi stres, sehingga berkontribusi terhadap tidur yang lebih nyenyak. Sebaliknya, ibu yang tidak bekerja sering kali memiliki waktu luang yang lebih banyak, namun tidak selalu digunakan untuk istirahat yang berkualitas. Banyak dari mereka justru sibuk dengan pekerjaan rumah, mengurus anak, dan aktivitas harian yang tidak terstruktur, sehingga waktu tidur dan bangun menjadi tidak konsisten dan pikiran lebih aktif di malam hari, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan tidur meskipun tidak disadari. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufid & Kismiantini, (2024), yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki pekerjaan cenderung memiliki kualitas tidur yang

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

lebih baik dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Selain itu, keterlibatan dalam pekerjaan yang positif, jika didukung oleh intervensi seperti prenatal yoga, turut berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

c. Aktivitas Fisik

Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden yaitu menjalani aktivitas ringan sebesar 20 (64,5%) responden sedangkan 10 (32,3%) responden lainnya dengan aktivitas berat. Meskipun mayoritas responden melakukan aktivitas fisik ringan, 4 ibu hamil tetap mengalami kualitas tidur buruk. Hasil menunjukkan aktivitas ringan tidak menjamin perbaikan tidur, terutama jika tidak dilakukan secara teratur, tanpa pengelolaan stres, atau disertai kecemasan menjelang persalinan. Temuan ini sejalan dengan (Dewi & Nency, 2023) menyatakan kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan dan ketidaknyamanan tubuh, meskipun aktivitas fisik ringan telah dilakukan secara rutin. Dengan demikian, peningkatan kualitas tidur ibu hamil memerlukan pendekatan holistik mencakup aspek fisik, psikologis, dan emosional.

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga, mayoritas responden yaitu sebanyak 28 (93,3%) responden mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 2 (6,7%) responden dengan kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa pada kehamilan trimester III, gangguan tidur menjadi keluhan umum bagi ibu hamil. Hal ini didukung oleh teori dari Ifadah (2025) menyebutkan bahwa pada trimester III, gangguan tidur sering terjadi akibat ketidaknyamanan fisik, perubahan hormonal, serta kecemasan menjelang persalinan.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, kualitas tidur buruk ibu hamil trimester III umumnya disebabkan oleh kombinasi perubahan fisiologis dan psikologis yang semakin kompleks seiring bertambahnya usia kehamilan. Mayoritas responden dalam penelitian merupakan ibu multigravida menjalani aktivitas harian yang tergolong ringan dan berstatus sebagai ibu rumah tangga. Meskipun telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya, hal ini tidak serta-merta menjamin kualitas tidur yang lebih baik. Keluhan fisik yang berulang, seperti nyeri punggung dan frekuensi buang air kecil yang meningkat, tetap menjadi faktor utama yang mengganggu kenyamanan tidur. Selain itu ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu istirahat yang tidak terstruktur, sehingga pola tidur menjadi kurang konsisten. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman kehamilan serta tingkat aktivitas fisik yang ringan tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas tidur optimal. Maka dibutuhkan intervensi yang mampu meningkatkan relaksasi fisik dan mental, seperti prenatal yoga, guna menunjang kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Mekanisme melibatkan peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, sesak napas akibat tekanan uterus pada diafragma, serta gangguan hormonal yang memengaruhi siklus tidur. Selain itu, kecemasan menjelang persalinan sehingga memperburuk kemampuan ibu untuk mempertahankan tidur nyenyak dan mencapai tidur REM dan NREM yang optimal (Yunita dkk., 2024). Kondisi ini sejalan dengan pendapat Istiqomah & Annisa (2020) yang menjelaskan bahwa peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, dan pergerakan janin aktif pada malam hari berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur ibu hamil.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

3. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Prenatal Yoga

Setelah intervensi prenatal yoga, terjadi peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur ibu hamil. Sebanyak 26 (86,7%) responden kualitas tidur yang baik, hanya 4 (13,3%) responden yang masih mengalami gangguan tidur. Meskipun mayoritas mengalami perbaikan, hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua ibu merasakan efek positif yang sama terhadap intervensi yoga. Karakteristik dari responden tersebut sebagai primigravida, tidak bekerja, dan menjalani aktivitas harian yang tergolong ringan. Sebagai ibu yang sedang menjalani kehamilan pertama (primigravida), mereka cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi terkait proses persalinan dan perubahan tubuh yang belum pernah dialami sebelumnya. Status tidak bekerja dan aktivitas dan menjalani aktivitas ringan juga berpotensi menyebabkan kurangnya stimulasi fisik dan mental.

Mekanisme peranatal yoga merangsang sistem saraf parasimpatis yang menenangkan, sehingga mengurangi stress dan kecemasan yang menjadi pemicu gangguan tidur. Teknik pernapasan yang digunakan membantu menstabilkan ritme pernapasan dan menenangkan pikiran, mempermudah proses tidur. Gerakan peregangan dan postur tubuh yang dilakukan mengurangi ketegangan otot nyeri punggung. Menciptakan kenyamanan fisik yang mendukung tidur nyenyak. Menurut (Ismiyati dkk., 2020) prenatal yoga membantu menyeimbangkan hormon seperti hormon kortisol dan melatonin yang berperan dalm siklus tidur, serta meningkatkan sirkulasi darah ke otak. Selain itu penelitian tersebut juga menunjukan bahwa prenatal yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Nilai rata-rata kualitas tidur menurun dari 9,28 menjadi 6,44 setelah intervensi yoga, dengan nilai p = 0,000 yang menunjukkan hasil signifikan secara statistik.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

4. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB wati Subaya

Hasil uji *Wilcoxon* yaitu nilai *p-value* < 0.001 berarti terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III . Rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi ialah 7.17 (buruk), sementara sesudah intervensi menurun menjadi 4.07 (baik). Hal ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga mampu memperbaiki kondisi tidur melalui pengaruh fisiologis dan psikologis. Yoga memberikan efek pada sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang juga menemukan efek serupa (Sumarni et al., 2023; Tyas, 2024).

Dengan demikian, prenatal yoga bisa dijadikan metode non-farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Prenatal yoga merupakan salah satu pendekatan yang dapat dipraktikan oleh ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur. Yoga dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kualitas tidur dengan merangsang produksi hormon melatonin,yang berperan dalam siklus tidur. Yoga prenatal terbukti dapat mengurangi stres dengan menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan gangguan tidur. Teknik pernapasan dalam yoga meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, termasuk otak, yang berkontribusi pada relaksasi dan peningkatan efisiensi tidur. Peregangan yang dilakukan dalam yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot serta melancarkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi ketegangan otot dan nyeri yang sering mengakibatkan gangguan tidur pada ibu hamil (E. Wulandari, 2024).

Frekuensi pemberian prenatal yoga yang efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III umumnya dilakukan sebanyak 4-6 kali sesi dalam rentang waktu 2 hingga 3 minggu, dengan durasi waktu setiap sesi sekitar 30-60 menit. Latihan yang dilakukan secara rutin ini mampu menurunkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) secara

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

signifikan, dari kategori tidur buruk menjadi tidur baik. Penelitian ini sejalan dengan (Ismiyati dkk., 2020) yang menunjukan prenatal yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Nilai rata-rata kualitas tidur menurun dari 9,28 menjadi 6,44 setelah intervensi yoga, nilai p = 0,000 yang menunjukkan hasil signifikan secara statistic.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI yang bersifat subjektif, sehingga tergantung pada persepsi responden dalam menjawab.
2. Penelitian ini belum mengidentifikasi jenis dan intensitas fisik responden selama satu bulan terakhir, sehingga peneliti tidak dapat menjabarkan secara mendalam kondisi 4 responden dengan karakteristik tidak bekerja, primigravida, dan tetap melakukan aktivitas ringan pasca intervensi, namun masih mengalami gangguan kualitas tidur.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta, dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden penelitian ini menunjukkan mayoritas ibu hamil merupakan kategori multigravida, yaitu sebesar 18 (58,1%) responden. Kategori pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu hamil tidak bekerja, sebanyak 20 (64,5) orang. Sementara itu, karakteristik aktivitas sehari-hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjalani aktivitas ringan sebanyak 20 (64,5%) orang. Data ini memberikan gambaran umum mengenai latar belakang ibu hamil yang menjadi subjek penelitian dan dapat dijadikan dasar untuk menganalisis faktor pengaruh kualitas tidur selama trimester III kehamilan.
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum mengikuti prenatal yoga menunjukan bahwa 2 (6,7%) responden kualitas tidur yang baik, dan 28 (93,3 %) responden kualitas tidur yang buruk.
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga menunjukan bahwa 26 (86,7%) responden dengan kualitas tidur baik, dan 4 (13,3 %) responden dengan kualitas tidur buruk.
4. Terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III, yang dibuktikan melalui uji *Wilcoxon* dengan nilai *p-value* < 0,001.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

B. Saran

1. Bagi Peneliti

   Diharapkan dapat memperluas wawasan dalam memberikan komplementer, khususnya dalam penerapan prenatal yoga untuk meningkatkan kualitas ibu hamil trimester III.

2. Bagi Ibu Hamil Trimester III

   Diharapkan dapat menjadikan prenatal yoga sebagai salah satu alternatif yang aman dan alami untuk mengatasi gangguan tidur selama kehamilan, khususnya trimester III.

3. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan/Instruktur Yoga)

   Dapat mempertimbangkan penerapan program prenatal yoga secara rutin sebagai bagian dari edukasi atau pelayanan antenatal care untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

4. Bagi PMB Wati Subagya

   Diharapkan tempat praktik dapat meningkatkan pelayanan komplementer khususnya prenatal yoga untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wati Subagya

ORIGINALITY REPORT

24%	21%	16%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	2%
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
3	Submitted to Universitas Kusuma Husada Surakarta Student Paper	1%
4	www.scribd.com Internet Source	1%
5	repository.its.ac.id Internet Source	1%
6	repository.mercubaktijaya.ac.id Internet Source	1%
7	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
8	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
9	ejournal.umpri.ac.id Internet Source	<1%
10	eprints.ukh.ac.id Internet Source	<1%

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

11	dspace.uii.ac.id Internet Source	<1 %
12	Fitriyaningsih Fitriyaningsih, Dini Justian, Kristiani Bauk. "Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester II Dengan Anemia Ringan Di Puskesmas Oelolok Tahun 2025", Innovative: Journal Of Social Science Research, 2025 Publication	<1 %
13	repo.polkesraya.ac.id Internet Source	<1 %
14	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
15	docplayer.info Internet Source	<1 %
16	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
18	Al Khairul Rizwan, M. Arifki Zainaro, Usastiawaty C. A. S. Isnainy. "Pendidikan Kesehatan Melalui Media Promosi Kesehatan Terhadap Prilaku Hidup Bersih dan Sehat", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2024 Publication	<1 %
19	jurnal.stikesmus.ac.id Internet Source	<1 %
20	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

21	Submitted to Universitas Warmadewa Student Paper	<1 %
22	ejurnalstikeskesdamudayana.ac.id Internet Source	<1 %
23	materikebidana.blogspot.com Internet Source	<1 %
24	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
25	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
26	Submitted to Universitas Dian Nuswantoro Student Paper	<1 %
27	Abela Mayunita, Amanda Febriani. "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong-Depok", Malahayati Nursing Journal, 2024 Publication	<1 %
28	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
29	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
30	eprints.umpo.ac.id Internet Source	<1 %
31	Riska Diana Putri, Asri Mutiara Putri, Ratna Purwaningrum. "HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN PADA MASA PANDEMI COVID-19", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021 Publication	<1 %

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

32	Rully Fatriani. "HUBUNGAN KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN KUNJUNGAN ANTENATAL CARE (ANC) DI ERA ADAPTASI KEBIASAAN BARU PANDEMI COVID-19", Jurnal Medika Malahayati, 2023 Publication	<1 %
33	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	<1 %
34	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
35	Submitted to fkunisba Student Paper	<1 %
36	repository.binausadabali.ac.id Internet Source	<1 %
37	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
38	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	<1 %
39	Submitted to Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Student Paper	<1 %
40	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
41	jppb.stikesbup.ac.id Internet Source	<1 %
42	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
	Submitted to Yonkers High School	

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

43	Student Paper	<1 %
44	balimedikajurnal.com Internet Source	<1 %
45	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
46	fitribiki.blogspot.com Internet Source	<1 %
47	jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id Internet Source	<1 %
48	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
49	ejournal.akperkbn.ac.id Internet Source	<1 %
50	journal.unsil.ac.id Internet Source	<1 %
51	lib.ui.ac.id Internet Source	<1 %
52	www.ejournal.akbidyo.ac.id Internet Source	<1 %
53	Anya Unida, Dwi Estuning Rahayu, Susanti Pratamaningtyas. "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 37- 40 Minggu", JURNAL KEBIDANAN, 2024 Publication	<1 %
54	Azizah Al Mar'atus Sholikhah, Siti Zulaekah, Firmansyah Firmansyah. "Hubungan Asupan Vitamin (B6) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Sukoharjo", Jurnal Ners, 2025	<1 %

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Publication

55	Ni Wayan Ari Adiputri, Catur Esty Pamungkas, Desi Rofita, Indriyani Makmun. "EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN LAMA TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III", JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2023 Publication	<1 %
56	media.neliti.com Internet Source	<1 %
57	nerssahara.blogspot.com Internet Source	<1 %
58	putry-martha.blogspot.com Internet Source	<1 %
59	repository.ummat.ac.id Internet Source	<1 %
60	repository.wima.ac.id Internet Source	<1 %
61	123dok.com Internet Source	<1 %
62	Farida Farida. "PENGGUNAAN ALAT KONTRASEPSI SUNTIK DAN PIL TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA IBU PASANGAN USIA SUBUR", STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN, 2017 Publication	<1 %
63	Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, Fitria Fitria, Apri Sulistianingsih, Ni Putu Mirah Yunita Udayani. "Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali	<1 %

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Tahun 2020", Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021
Publication

64	digilib.itskesicme.ac.id Internet Source	<1 %
65	ejournal.stikesrshusada.ac.id Internet Source	<1 %
66	journal.umpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
67	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
68	jurnal.umsb.ac.id Internet Source	<1 %
69	repositorii.urindo.ac.id Internet Source	<1 %
70	Aida Kusnaningsih, Natasya Aprilia Aprilia, Marselinus Heriteluna. "PENGARUH AKTIVITAS FISIK SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL", Jurnal Ners, 2023 Publication	<1 %
71	Endah Sari P, Muadi Muadi, Ani Nurhaeni, Dewi Erna Marisa, Thia Oktiany, Rosalia Rahayu, Lili Wahyuni. "Ketergantungan Smartphone dan Konsekuensinya Terhadap Kualitas Tidur Remaja", Malahayati Nursing Journal, 2025 Publication	<1 %
72	Hasmidah Madda, Paridah Paridah, Ramdya Akbar Tukan, Maria Imaculata Ose, Najihah Najihah, Alfianur Alfianur, Hendy Lesmana.	<1 %

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

	"Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Nyeri Akut dengan Relaksasi Benson", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024 Publication	
73	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1 %
74	es.scribd.com Internet Source	<1 %
75	jakartajournals.net Internet Source	<1 %
76	moam.info Internet Source	<1 %
77	Melani Devita Sari, Rusnoto, Sri Siska Mardiana. "Hubungan pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik terhadap nyeri haid pada siswi di Mlonggo Jepara", JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA, 2025 Publication	<1 %
78	Nida Faradisa Fauziyah, Khatifah Nur Aretha. "Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19", Herb-Medicine Journal, 2021 Publication	<1 %
79	Widya Kusumawati, Yunda Dwi Jayanti. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2018 Publication	<1 %
80	Yuli Yantina, Nita Evrianasari. "BACK MASSAGE PADA KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2020 Publication	<1 %

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

81	Dewi Andriani. "Efektifitas Posisi Sleep On Side terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III", Adi Husada Nursing Journal, 2022 Publication	<1 %
82	Jelfita Jelfita, Daviq Chairilsyah, Febrialismanto Febrialismanto. "PERBANDINGAN KEMAMPUAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 5-6 TAHUN PADA IBU YANG BEKERJA DAN IBU YANG TIDAK BEKERJA DI TK NURUL YAQIN KECAMATAN TAPUNG KABUPATEN KAMPAR", Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 2021 Publication	<1 %
83	Nasrah, Kismiyati Kismiyati, Zeth Roberth Felle, Frengky Apay, Theresia Febriana Christi Tyas Utami. "Hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir", JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA, 2024 Publication	<1 %
84	Nevy Norma Renityas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono. "The Effectiveness of Acuyoga to the Insomnia Complaints of Pregnant Women in Trimester III in Agriculture Traditional Community in Puskesmas Ngancar Kediri", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2017 Publication	<1 %
85	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	Off		

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA