

**PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB APPI AMMELIA KASIHAN
BANTUL YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Disusun oleh :

FRISCA LAURENSA
NPM 222207125

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI
PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB APPI AMMELIA KASHIHAN
BANTUL YOGYAKARTA

Diajukan oleh:

FRISCA LAURENSA
NPM 222207125


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: 12 Agustus 2024

Mengesahkan:

Penguji,

Pembimbing,


Nur Rahmawati S., S.ST., M.Keb
NIDN. 0511118701


Budi Rahayu, M.Keb
NIDN. 0523058801

Keprodi,


Budi Rahayu, M.Keb
NPP. 2010.13.0044



PERNYATAAN

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

Nama : Frisca Laurensa
NPM : 222207125
Program Studi : Kebidanan (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul 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. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 6 Agustus 2024



Frisca Laurensa

PRAKATA

Bismillahirrahmanirrahim, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat serta hidayah-Nya, akhirnya penulis dapat menyusun serta menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta”. Merupakan salah satu syarat untuk untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S-1). Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan rasa hormat 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 Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Kaprodi S1 Kebidanan serta Dosen Pembimbing Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Alfie Ardiana Sari, S.Si. T., M.Keb., selaku koordinator skripsi.
5. Dosen penguji ibu Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb.
6. Ibu Appi Ammelia selaku ketua Praktik Mandiri Bidan (PMB) sebagai pembimbing lapangan.
7. Ayahanda Sutino dan Ibunda Sri Wahyuni, yang telah memberikan dukungan serta doa restu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyelesaian skripsi ini, namun besar harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua.

Yogyakarta, 06 Agustus 2024

Penulis,



Frisca Laurensa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Konsep Kehamilan	7
2. Konsep Tidur	11
3. Konsep Prenatal Yoga	20
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	35
E. Variabel Penelitian	36
F. Definisi Operasional Variabel.....	36
G. Alat dan Bahan Pengumpulan Data	37
H. Pelaksanaan Penelitian	37
I. Metode Pengolahan dan Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58

DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	65

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Distribusi Skor <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	16
Tabel 3.1 Variabel <i>Independen</i> dan <i>Dependen</i>	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Dataa Karakteristik Responden	43
Tabel 4.2 Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III sebelum dan sesudah diberikan <i>prenatal yoga</i>	44
Tabel 4.3 Skor Rata-rata Dari 7 Parameter Kuesioner PSQI.....	45
Tabel 4.4 Pengaruh <i>Prenatal Yoga</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III .	45
Tabel 4.5 <i>Crosstabulation</i> karakteristik responden	46

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANING
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	32
Gambar 2. Kerangka Konsep	33
Gambar 3. Desain Penelitian.....	34
Gambar 4. Alur Pelaksanaan Penelitian.....	39

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	65
Lampiran 2. Keterangan Persetujuan Etik Penelitian	66
Lampiran 3. Surat Permohonan Untuk Menjadi Responden	67
Lampiran 4. Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian.....	68
Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Tidur.....	69
Lampiran 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian PSQI.....	72
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP)	74
Lampiran 8. Hasil Uji <i>Statistic</i>	79
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Judul	81
Lampiran 10. Surat Izin Studi Pendahuluan	82
Lampiran 11. Lembar Persetujuan Ujian Proposal	83
Lampiran 12. Lembar Persetujuan Penelitian	84
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian	86
Lampiran 15. Daftar Hadir Responden	87
Lampiran 16. Dokumentasi.....	88
Lampiran 17. Lembar Konsultasi.....	89
Lampiran 18. Hasil Cek <i>Plagiarisme</i>	92