

SKRIPSI
PERBEDAAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH
***PRENATAL YOGA* DI AYRIN MOMS**
AND BABY CARE DENPASAR



OLEH :
RINI INDRIANINGSIH
NIM. P07124224115

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025

**LEMBAR PERSETUJUAN
USULAN SKRIPSI**

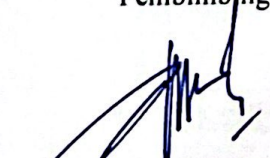
**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
SEBELUM DAN SESUDAH PRENATAL YOGA DI AYRIN MOMS
AND BABY CARE DENPASAR**

OLEH :

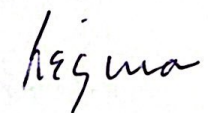
RINI INDRIANINGSIH
NIM. P07124224115

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama


Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed
NIP.196904211989032001

Pembimbing Pendamping


drg. Regina Tedjasulaksana, M.Biomed
NIP.196102041989022001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**


Ketua Jurusan
Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed
NIP.196904211989032001

LEMBAR PENGESAHAN

USULAN SKRIPSI

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH *PRENATAL YOGA* DI AYRIN MOMS AND BABY CARE DENPASAR

Oleh :

RINI INDRIANINGSIH
NIM. P07124224115

TELAH DISEMINARKAN DI HADAPAN TIM PEMBIMBING

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 28 FEBRUARI 2025

TIM PEMBIMBING SEMINAR

1. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed (Ketua Seminar) :
2. Ni Made Dwi Mahayati, SST., M.Keb (Pembahas Utama) :
3. Listina Ade Widya Ningtyas, SST., MPH (Anggota Pembahas) :

MENGATAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR

Ketua Jurusan

Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP.196904211989032001



Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar

ABSTRAK

Kesulitan tidur dapat menyebabkan beberapa dampak negatif, termasuk kehamilan yang tidak diinginkan, kela hiran prematur, persalinan lama, operasi caesar, dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil dapat melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis. Yoga merupakan salah satu terapi non farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga di Ayrin Moms and Baby Care Denpasar. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025 menggunakan desain pra eksperimen yaitu pretest dan posttest terhadap 29 responden. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan variable prenatal yoga adalah SOP prenatal yoga dan variabel kualitas tidur yaitu kuesioner PSQI. Kuesioner ini terdiri dari 7 komponen nilai yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat-obat tidur, terganggunya aktifitas disiang hari, kualitas tidur baik jika memiliki nilai $PSQI \leq 5$ dan kualitas tidur buruk jika memiliki nilai $PSQI > 5$. Uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk sebelum diberikan prenatal yoga di Ayrin Moms And Baby Care. Hasil analisa data menggunakan uji wilcoxon dengan signifikansi $p < 0,05$ didapatkan $p = 0,000$ yang artinya ada perbedaan antara hasil prenatal yoga untuk pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Disimpulkan bahwa hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur dengan kategori baik setelah diberikan prenatal yoga.

Kata kunci: *Prenatal Yoga, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III*

***Differences In Sleep Quality Of Pregnant Women In The Thirty Trimester
Before And After Prenatal Yoga At Ayrin Moms And Baby Care Denpasar***

ABSTRACT

Difficulty sleeping can cause several negative impacts, including unwanted pregnancy, premature birth, prolonged labor; cesarean section, and Low Birth Weight (LBW). Efforts that can be made to overcome complaints of sleep disorders in pregnant women can be through pharmacological and non-pharmacological therapy. Yoga is one of the non-pharmacological therapies. This study aims to determine the difference in sleep quality of pregnant women in the third trimester before and after prenatal yoga at Ayrin Moms and Baby Care Denpasar. This study was conducted in May 2025 using a pre-experimental design pretest and posttest on 29 respondents. In this study, the instrument used for the prenatal yoga variable was the SOP for prenatal yoga and the sleep quality variable was the PSQI questionnaire. This questionnaire consists of 7 value components, namely subjective sleep quality, sleep latency, length of sleep at night, sleep efficiency, disturbances during sleep at night, using sleeping pills, disruption of daytime activities, good sleep quality if it has a PSQI value ≤ 5 and poor sleep quality if it has a PSQI value > 5 . Hypothesis testing using the Wilcoxon test. The results of the study showed that all respondents had poor sleep quality before being given prenatal yoga at Ayrin Moms And Baby Care. The results of data analysis using the Wilcoxon test with a significance of $p < 0.05$ obtained $p = 0.000$, which means there is a difference between the results of prenatal yoga for the pre-test and post-test, so it can be concluded that there is an effect of prenatal yoga on the sleep quality of pregnant women in the third trimester. It was concluded that almost all respondents had good sleep quality after being given prenatal yoga.

Keywords: Prenatal Yoga, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Women

RINGKASAN PENELITIAN

Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah *Prenatal Yoga* di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar

Oleh : Rini Indrianingsih

Gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal, gangguan tidur pada ibu hamil harus dihindari karena kualitas tidur yang rendah berdampak pada kesehatan dan membuat ibu hamil mudah terserang penyakit. Kesulitan atau gangguan tidur pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor karena bertambahnya usia kehamilan, janin yang semakin tumbuh dan bertambah besar memberikan efek kepada tubuh ibu seperti penekan kandung kemih, nyeri punggung dan sesak napas, penekanan kandung kemih mengakibatkan ibu sering berkemih, nyeri punggung dapat disebabkan oleh beban tubuh ibu yang semakin berat dan sesak napas disebabkan pembesaran rahim yang menekan diafragma sehingga menghalangi jalan napas.

Menurut *World Health Organization* (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Pada trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami rata-rata 3-11 kali terbangun setiap malam. Perlu diketahui bahwa kurang dari 2% ibu hamil tidak mengalami sama sekali terbangun di malam hari. Angka kejadian gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia tergolong cukup tinggi, yakni sekitar 64% ibu hamil yang mengalaminya. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil selama trimester ketiga menyebabkan prevalensi depresi yang lebih tinggi, berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi pada tugas, gangguan memori, gangguan sensorik, dan meningkatnya kerentanan terhadap kejengkelan emosional. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil dapat melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis. Yoga merupakan salah satu terapi non farmakologis. Yoga itu sendiri adalah bentuk latihan klasik yang

berfokus pada kekuatan, kelenturan, dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual.

Permasalahan pada penelitian ini adalah Apakah ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *prenatal yoga*. Dengan tujuan untuk Mengetahui perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *prenatal yoga*, mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan *prenatal yoga*, mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan *prenatal yoga*, menganalisis perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *prenatal yoga*. Penelitian ini rancangan pre ekperimental yaitu *one-group pretest posttest design* dimana satu kelompok subjek dan pengamatan dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Penelitian ini dilakukak di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar pada bulan Mei 2025.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil usia kehamilan Trimester III yang datang untuk melakukan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar. Pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi, kriteria eksklusi, dan dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel tersebut digunakan. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 ibu hamil trimester III ditambah 10% dari jumlah besar sampel yaitu sebanyak 3 orang untuk menghindari *drop out*, maka jumlah total besar sampel adalah 29 ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan metode “*purposive sampling*” *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti untuk dapat dianggap mewakili karakteristik populasinya. Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang didapat langsung dari responden berupa informasi tentang kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa nilai *negatifrank* atau selisih negatif antara hasil *prenatal yoga* untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 29 dengan nilai *mean rank* adalah 15, 0 yang artinya 29 ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk mengalami penurunan nilai pada saat *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean rank* atau rata-rata penurunan tersebut adalah sebesar 15,00. Nilai *positifrank* antara hasil *prenatal yoga* untuk *pre-test* dan *post-*

test adalah 0 dengan nilai mean rank adalah 0 yang artinya tidak ada perubahan peningkatan dan kualitas tidur menjadi lebih buruk pada saat *pre-test* ke *post-test*. Nilai *ties* atau kesamaan antara hasil *prenatal yoga* untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 0 yang artinya 0 ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur yang buruk tidak mengalami perubahan pada saat *pre-test* ke *post-test*. Berdasarkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai probabilitas (0,05) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada perbedaan antara hasil *prenatal yoga* untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Di sarankan kepada tempat penelitian di Ayrin Moms And Baby Care bidan memberikan KIE kepada ibu hamil tentang pentingnya memenuhi kebutuhan tidur dan *prenatal yoga* untuk mencapai kualitas tidur yang diharapkan. Sekaligus menjadi alternatif tindakan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur

KATA PENGHANTAR

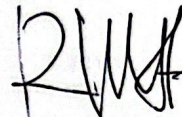
Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Kualitas Tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *Prenatal Yoga* Di Ayrin Moms And Baby Care” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesaikan skripsi ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dr. Sri Rahayu, SST, Keb, S. Kep, Ners, M. Kes, sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
2. Ni Ketut Somoyani, SST., M. Biomed, sebagai ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan sekaligus pembimbing utama
3. Ni Wayan Armini, STT., M. Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
4. Drg. Regina Tedjasulaksana., M. Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta masukan kepada peneliti
5. Orang tua serta keluarga besar lainnya yang selalu memberikan motivasi, dukungan, doa dan semangat tiada henti
6. Teman-teman yang telah memberikan dukungan dan semangat.

Skripsi ini jauh dari kata sempurna baik dari segi isi, penyusunan maupun teknik penulisan karena keterbatasan yang peneliti miliki. Sehubungan dengan, itu dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Denpasar, Juni 2025



Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

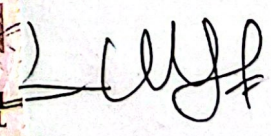
Nama : Rini Indrianingsih
NIM : P07124224115
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Tahun Akademik : 2024-2025
Alamat : Medas desa, Gunungsari, Lombok Barat

Dengan ini menyatakan :

1. Skripsi dengan judul “Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah *Prenatal Yoga* di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar” adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No 17 Tahun 2010 dan Peraturan Perundang Undangan lainnya yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 27 Mei 2025


 Rini Indrianingsih

DAFTAR ISI

COVER	
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
RINGKASAN PENELITIAN	vi
KATA PENGHANTAR	ix
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Kehamilan	8
B. Konsep Tidur.....	14
C. Konsep Prenatal Yoga.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP	40
A. Kerangka Konsep Penelitian	40
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
C. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB IV METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Rancangan Penelitian	44

C.	Waktu dan Tempat Penelitian	45
D.	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	45
E.	Jenis dan Tehnik Pengumpulan Data	47
F.	Pengolahan dan Analisis Data.....	49
G.	Etika Penelitian	51
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		52
A.	Hasil Penelitian	52
B.	Pembahasan.....	55
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		59
A.	Kesimpulan	59
B.	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN.....		65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi operasional	42
Tabel 2. Jumlah responden.....	49
Tabel 3. Karakteristik responden di Ayra Moms And Baby Care Denpasar.....	52
Tabel 4. Identifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum di laksanakan prenatal yoga di ayra Moms And Baby Care Denpasar.....	53
Tabel 5. Identifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah di laksanakan prenatal yoga di ayra Moms And Baby Care Denpasar.....	54
Tabel 6. Menganalisis perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga di Ayra Moms And Baby Care Denpasar.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	40
Gambar 2. Rancangan Penelitian	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 2. Informed Consent
- Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 4. Kuesioner Pre Test Prenatal Yoga
- Lampiran 5. Kuesioner Post Test Prenatal Yoga
- Lampiran 6. Kisi-Kisi Kuesioner PSQI
- Lampiran 7. Realisasi Anggaran Biaya
- Lampiran 8. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 10. Studi Pendahuluan
- Lampiran 11. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 12. Ethical Clearance
- Lampiran 13. Turnitin
- Lampiran 14. Dokumentasi
- Lampiran 15. Master Tabel
- Lampiran 16. Hasil Uji Statistik SPSS
- Lampiran 17. Surat Telah Melakukan Penelitian