

**PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PMB RESTU BUNDA**

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kebidanan



Diajukan oleh:

Sindy Febrianing Tyas

NIM : 202206032

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA**

Telah Disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk mengikuti ujian
Skripsi

Oleh:

Pembimbing : Bdn. Rosmawati, S.SiT.,M.Keb

Tanggal : 20 - 01 - 2024

Tanda Tangan :

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



(Dyah Puji Astuti, S.SiT.,M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Sindy Febrianing Tyas

202206032

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 29 - 01 - 2024

Susunan Dewan Penguji :

1. Bdn. Kusumastuti.,S.SiT.,M.Kes

(.....)

2. Bdn. Juni Sofiana.,M.Keb

(.....)

3. Bdn. Rosmawati.,S.SiT.,M.Keb

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



(Dyah Puji Astuti.,S.SiT.,M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 17 Januari 2024

A handwritten signature in blue ink is written over a green revenue stamp. The stamp is a 10,000 Rupiah 'METERAI TEMPEL' (adhesive stamp) with a Garuda emblem and the serial number 7909EAALX000932029.

Sindy Febriani Tyas

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sindy Febrianing Tyas

NIM : 202206032

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Cipta Royalti Noneksektif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkatan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari siapapun.

Dibuat di Gombong,

Pada Tanggal,.....

Yang menyatakan


METERAI
TEMPEL
BB873ALX000932034

Sindy Febrianing Tyas

KATA PENGANTAR



Asalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta memberikan kekuatan dan rizki-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Restu Bunda”. Terwujudnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada ibu :

1. Dr. Hj. Herniyatun.,S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Dyah Puji Astuti.,S.SiT.,M.P.H, selaku ketua program studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Bdn. Kusumastuti.,S.SiT.M.Kes, selaku penguji I dalam skripsi ini.
4. Juni Sofiana.,M.Keb, selaku dosen penguji II dalam skripsi ini.
5. Bdn. Rosmawati.,S.SiT.,M.Keb, Selaku pembimbing I yang selalu memberikan dan menyempatkan waktu dan berbagi ilmunya untuk pembuatan skripsi ini.
6. Bdn. Brida Kitty Dinarum W.,S.St. selaku pimpinan PMB Restu Bunda yang sudah memfasilitasi tempat penelitian.

Penulis menyadari Skripsi ini masih terdapat kekurangan, Kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat saya harapkan.

Wassalamualaiku Warrahmatullahi Wabarakatuh.

Gombong, 17 Januari 2024

Sindy Febrianing Tyas

Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Gombong

Skripsi, Januari 2024

Sindy Febrianing Tyas¹, Rosmawati², Kusumastuti³, Juni Sofiana³

INTISARI

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU BUNDA

Latar Belakang : Kehamilan adalah suatu fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Ketika kehamilan sudah memasuki trimester III maka akan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil, perubahan fisik pada trimester ke III seperti seringnya frekuensi BAK, nyeri pada punggung dan pembesaran uterus dan perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil trimester III seperti kecemasan, rasa takut dan depresi, kondisi tersebut dapat memicu gangguan tidur pada ibu hamil.

Tujuan : Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Trimester III

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian experiment yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat berupa pre-test dan post-test. Partisipan pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 40 partisipan.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Restu adalah diketahui kualitas tidur pada ibu hamil di PMB Restu Bunda sebelum dilakukan *prenatal yoga* sebagian besar dalam kategori buruk yaitu sebesar 85%, Kualitas tidur pada ibu hamil di PMB Restu Bunda sesudah dilakukan *gentle prenatal yoga* sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebesar 92.5%, Hasil *Uji Wilcoxon* dengan *software* SPSS menghasilkan nilai Z sebesar -5,868 dan *p-value* sebesar $0.001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Restu Bunda.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Restu Bunda.

Kata kunci : *prenatal yoga*, kualitas tidur ibu hamil trimester III

Kepustakaan : 37 sumber (tahun 2017-2023)

Jumlah halaman: xiii + 72 halaman + lampiran,

¹Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

⁴Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Undergraduate Midwifery Study Program

Faculty of Health Science

Universitas Muhammadiyah Gombong

Thesis, January 2024

Sindy Febrianing Tyas¹, Rosmawati², Kusumastuti³, Juni Sofiana⁴

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF PRENATAL YOGA ON THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN THE 3rd TRIMESTER AT PMB RESTU BUNDA

Introduction: Pregnancy is a fertilization or union of spermatozoa and ovum and is followed by nidation or implantation. When pregnancy has entered the third trimester, physical and psychological changes will occur in pregnant women, physical changes in the third trimester such as frequent urination, back pain and enlargement of the uterus and psychological changes that occur in third trimester pregnant women such as anxiety, fear and depression, this condition can trigger sleep disorders in pregnant women.

Objective: To determine the effect of prenatal yoga on the sleep quality of pregnant women in the third trimester

Method: This research uses an experimental type of research, namely research that provides treatment to objects that can control variables and explicitly states the existence of a cause and effect relationship in the form of a pre-test and post-test. Participants in this study were 40 third trimester pregnant women.

Results: Based on the results of research and discussion regarding the influence of prenatal yoga on sleep quality in third trimester pregnant women at PMB Restu, it is known that the sleep quality of pregnant women at PMB Restu Bunda before prenatal yoga was mostly in the poor category, namely 85%. at PMB Restu Bunda after gentle prenatal yoga was mostly in the good category, namely 92.5%, the Wilcoxon test results with SPSS software produced a Z value of -5.868 and a p-value of 0.001 <0.05 so it can be concluded that there is an influence of prenatal yoga on Sleep quality in third trimester pregnant women at PMB Restu Bunda.

Conclusion: There is an influence of prenatal yoga on sleep quality in third trimester pregnant women at PMB Restu Bunda.

Keywords: *prenatal yoga*, sleep quality of third trimester pregnant women

References: 37 sources (2017-2022)

Number of pages: xiii + 72 pages + appendices,

¹Student of Undergraduate Midwifery Study Program, Universitas Muhammadiyah Gombong

²Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

³Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

⁴Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

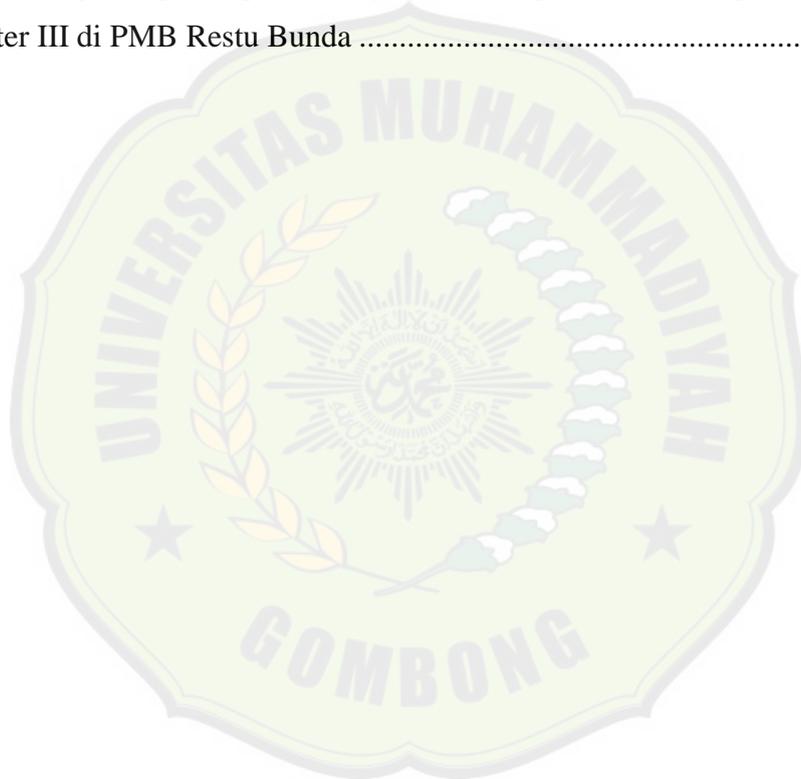
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang.....	1
B Rumusan Masalah.....	3
C Tujuan Penelitian	4
D Manfaat Penelitian	4
E Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A Tinjauan Teori	8
B Perubahan Fisiologis dan Psikologis	10
C Adaptasi psikologi pada Trimester III	15
D Konsep Dasar Tidur.....	15
E Fungsi dan Tujuan Tidur.....	18
F Faktor yang mempengaruhi Tidur.....	18
G Pola Kebutuhan Tidur	20
H Kualitas Tidur	20
I Konsep Dasar Prenatal Yoga	23
J Kerangka Konsep.....	47
K Kerangka Teori.....	48
L Hipotesis.....	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	49
A Desain Penelitian	49
B Populasi Dan Sampel.....	49
C Tempat Dan Waktu Penelitian	50
D Variable Penelitian	50
E Definisi Operasional	51
F Instrumen Penelitian.....	52
G Validitas Dan Reliabilitas	53
H Etika Penelitian.....	53

I Teknik Pengumpulan Data.....	54
J Teknik Analisa Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian.....	61
B. Pembahasan	64
C. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	4
Tabel 2. Definisi Operasional.....	51
Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden di PMB Restu Bunda	61
Tabel 4. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada ibu hamil pada trimester III sebelum mengikuti yoga di PMB Restu Bunda	62
Tabel 5. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum mengikuti prenatal yoga di PMB Restu Bunda.....	62
Tabel 6. Pengaruh gentle prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Restu Bunda	63



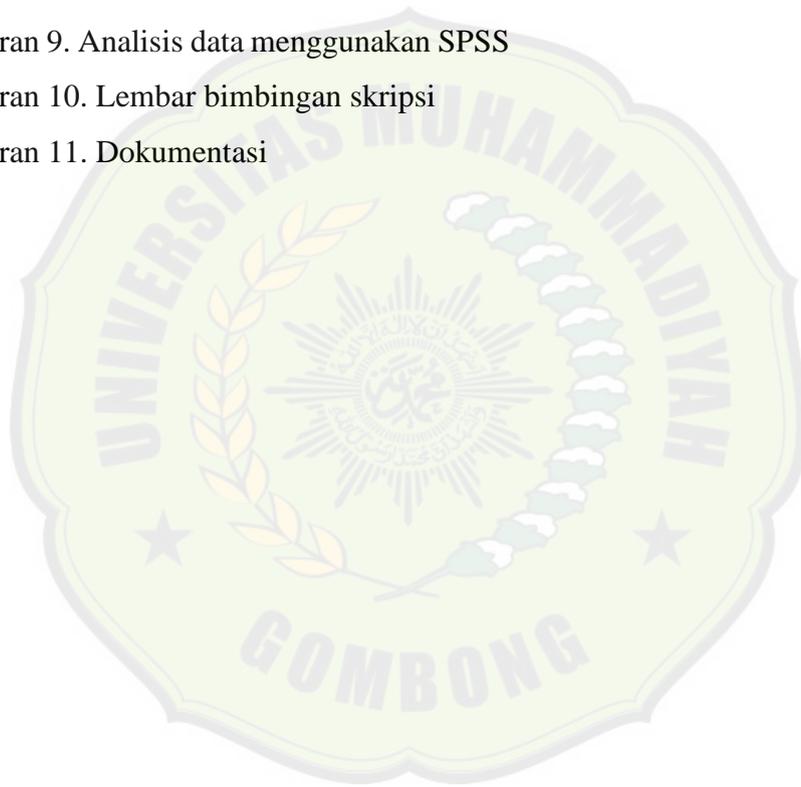
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Pemanasan Leher	29
Gambar 2. Gerakan Prenatal Gentle Yoga	32
Gambar 3. Kerangka Teori	47
Gambar 4. Kerangka Konsep	48



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan penyusunan proposal dan hasil penelitian
- Lampiran 3. Surat permohonan ijin penelitian
- Lampiran 4. Surat keterangan lolos uji etij
- Lampiran 5. Hasil lolos uji turnitin
- Lampiran 6. Formulir persetujuan berpartisipasi
- Lampiran 7. Kuesioner
- Lampiran 8. SOP
- Lampiran 9. Analisis data menggunakan SPSS
- Lampiran 10. Lembar bimbingan skripsi
- Lampiran 11. Dokumentasi



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1% (Anshory, Hasanah, and Ngo 2022). Di Indonesia, ditemukan 75% mengalami penurunan kualitas tidur (Tella et al 2016). Prevalensi nasional gangguan tidur selama kehamilan pada tahun 2013 sebesar 36,5%. Prevalensi ibu hamil trimester I, II dan III dengan kategori sangat cemas pada pola tidur di Jawa Tengah adalah pada trimester I 15,2%, pada trimester II 19,6% dan pada trimester III 22,8% (H. S. Sirait, Asiah, and Deviyani 2020).

Kehamilan adalah suatu fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi, bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (Widiastuti 2020). Ketika kehamilan sudah memasuki trimester III maka akan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil, perubahan fisik pada trimester ke III seperti seringnya frekuensi BAK, nyeri pada punggung dan pembesaran uterus dan perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil trimester III seperti kecemasan, rasa takut dan depresi, kondisi tersebut dapat memicu gangguan tidur pada ibu hamil (Safriani 2017).

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, kualitas tidur sendiri merupakan ukuran dimana seseorang dapat dengan mudah untuk memulai tidur dan durasi tidurnya yang cukup panjang sehingga saat

bangun di pagi hari seseorang tersebut akan terlihat segar tanpa ada keluhan (Miranti 2021).

Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur, data dari hasil polling tidur di Amerika oleh *National Slepp Foundation* di dapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu: 63%:4% (Sulistyoningtyas and Khusnul Dwihestie 2022). Penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% bahwa wanita hamil trimester III selalu terbangun dimalam hari, rata-rata 3-11 kali setiap malam (Safriani 2017).

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh gangguan psikologi seperti depresi, stress, rasa cemas, dan lain sebagainya. Berkurangnya tidur tahap 4 NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapir Eye Movement*) disebabkan karena stress dan rasa cemas yang akan menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Wirmayani 2022). 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 (Miranti 2021).

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur menurut Fatmarizka et al. (2022) akan sulit fokus terhadap suatu hal dan lambat menunjukkan respon terhadap suatu rangsangan. Selain itu menurut Sulistyoningtyas and Khusnul Dwihestie (2022), gangguan tidur juga dapat mengakibatkan persalinan lama, dan gangguan tidur yang lama selama kehamilan dapat mengakibatkan risiko BBLR, bayi lahir premature, dan sistem kekebalan tubuh yang kurang serta gangguan perkembangan janin.

Gangguan tidur pada ibu hamil dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik yang terarah dan teratur. Aktivitas fisik menurut Kemenkes RI (2015) adalah gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi saat melakukannya. Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang

dianjurkan bagi ibu hamil. Kegiatan olahraga yang dianjurkan bagi ibu hamil adalah senam hamil dan yoga (Rahayu 2022). Senam hamil adalah serangkaian gerakan ringan yang dapat dilakukan selama kehamilan sedangkan yoga adalah kegiatan penggabungan antara olahraga dan latihan pernapasan yang bermanfaat untuk persiapan persalinan. Aktivitas senam hamil dan yoga jika dilakukan secara rutin akan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil.

Prenatal Yoga merupakan salah satu olahraga terbaik yang apabila dilakukan secara teratur akan bisa mengatasi berbagai keluhan selama kehamilan karena yoga merupakan kegiatan untuk menyalurkan tubuh, pikiran dan jiwa sehingga ibu hamil dapat menikmati kehamilannya sambil mempersiapkan persalinan (Winarni et al. 2015). *Prenatal yoga* merupakan salah satu metode komplementer yang bisa dikatakan menjadi terapi pengobatan *nonkonvensional* yang memiliki manfaat memberikan efek yang positif terhadap kesehatan tubuh, psikologi, persaan dan juga reaksi tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Nurbaiti and Nurita 2020).

Di wilayah kebumen sendiri pelaksanaan *prenatal yoga* belum populer dikalangan para ibu hamil hal ini dibuktikan dengan adanya studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan September, Oktober, dan November 2023 di PMB Restu Bunda melalui wawancara didapatkan ibu hamil Trimester III sebanyak 110 orang yang memeriksakan dirinya di PMB Restu Bunda. Dari 110 hanya 40 orang yang mengikuti *prenatal yoga*. Dari data yang didapat bahwa 70 orang mengatakan susah tidur pada malam hari (insomnia). Karena di PMB Restu Bunda itu sendiri sudah ada asuhan komplementer mengenai Prenatal Yoga, maka memudahkan peneliti untuk melakukan dan meneruskan asuhan tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hmil TM III Di PMB Restu Bunda”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, maka permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian kali ini adalah :

Apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Restu Bunda?.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Restu Bunda.

b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil pada trimester III sebelum mengikuti prenatal yoga di PMB Restu Bunda.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil pada trimester III sesudah mengikuti prenatal yoga di PMB Restu Bunda.
3. Menganalisis pengaruh kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Restu Bunda.

D. Manfaat

a. Manfaat Bagi Bidan

Sebagai tambahan pengetahuan dan dapat menjadi bahan pertimbangan terhadap penerapan kegiatan prenatal gentle yoga untuk ibu hamil.

b. Manfaat Untuk institusi

Sebagai acuan dalam melakukan pengajaran ke mahasiswa atau dijadikan sebagai bahan rujukan melakukan pengabdian masyarakat mengenai prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III dalam pelaksanaan prenta.

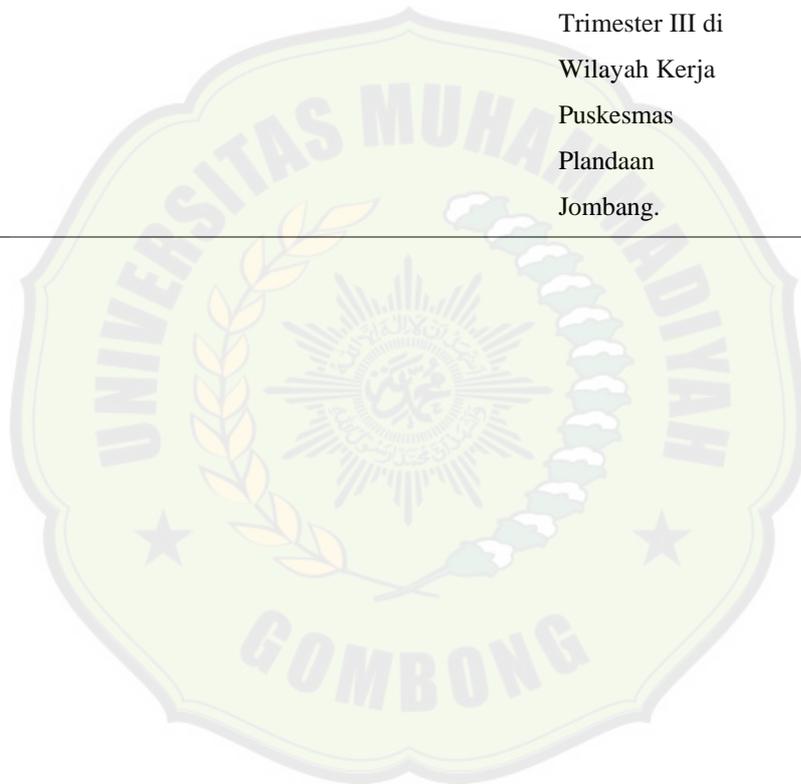
E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Wirmayani, Ester Simanullang, Putri Yani br Siahaan Tahun 2022	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan TM III Di PMB Wrima Deli Serdang Tahun 2022	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian pre experimental. Yakni penelitian dengan menggunakan one group pre test dan post test design. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil TM III yang ada di PMB Wirma Deli Serdang pada bulan April sampai dengan bulan Juni sehingga terkumpul jumlah populasi sebanyak 16 orang	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden terdapat perbedaan hasil, sebelum senam hamil ibu hamil dengan kualitas tidur <5 jam memiliki jumlah terbanyak (6 responden) sedangkan setelah senam hamil jumlah ibu hamil terbanyak dengan kualitas tidur >5jam (10 responden)	Persamaan : terletak pada desain penelitian yaitu pre experimental dengan menggunakan one grup pre test dan post test design Dan pengambilan datanya adalah kuisioner. Perbedaan : terletak pada respondennya, Jumlah respondennya, Tempat penelitiannya, teknik sampling
Alfie Ardiana Sari, Ratih Kumorojati Tahun 2018	Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil	Desain penelitian ini adalah studi eksperimental menggunakan rancangan acak lengkap dengan	Kualitas tidur ibu hamil sebelum pemberian perlakuan didapatkan 59,5% responden dengan kualitas	Persamaan : terletak pada desain penelitian yaitu pre experimental dengan menggunakan

	Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta	metode pre-post test group design dan pengujian hasil dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Sampel terdiri dari ibu hamil trimester III yang mengikuti yoga hamil minimal 3 kali, dengan jumlah sampel 34 responden. Kualitas tidur diukur menggunakan. Pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan kuesioner PSQL. Data hasil pengamatan dianalisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon	tidur yang buruk. Setelah diberikan perlakuan yoga hamil terjadi peningkatan, dimana sejumlah 73% responden mengalami kualitas tidur yang baik. Ada pengaruh yoga hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta.	one grup pre test dan post test design Dan pengambilan datanya adalah kuisisioner. Perbedaan : terletak pada respondennya, Jumlah respondennya, Tempat penelitiannya, teknik sampling
Irma Safriani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmayanti Tahun 2017	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen yang menggunakan rancangan one group pre and post test design. Populasi dalam sia kehamilan 28- 36minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang sejumlah 35 ibu hamil	Hasil ini menunjukkan sebelum pelaksanaan senam yoga sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) mempunyai kualitas tidur buruk dan setelah pelaksanaan senam yoga kualitas tidur baik meningkat menjadi 29 ibu	Persamaan : terletak pada desain penelitian yaitu menggunakan one grup pre test dan post test design Dan pengambilan datanya adalah kuisisioner. Perbedaan :

hamil (90.6). hasil uji wilcoxonp = 0,000 dan yang berarti $p < 0,05$, yaitu H1 diterima. Maka ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.	terletak pada respondennya, Jumlah respondennya, Tempat penelitiannya, teknik sampling
---	--



DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, Sinta. 2022. "Manfaat Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Di Puskesmas Wara Kota Palopo." 1(2): 1–6.
- Anshory, Vaya Luthfi Salsabila, Nurul Hasanah, and Novia Fransiska Ngo. 2022. "Literature Review Tentang Hubungan Psikologis Terhadap Kejadian Hiperemesis Gravidarum." *Jurnal Sains dan Kesehatan* 4(1): 89–98.
- Ariyanti, Ririn, Doris Noviani, and Rahmi Padlilah. 2023. "PENINGKATAN KOMPETENSI BIDAN DALAM YOGA DAN." 7(3): 1–6.
- Daniel Tanugraha, Filbert, Heri Pratikno, Musayyanah Musayanah, and Weny Indah Kusumawati. 2022. "Pengenalan Gerakan Olahraga Berbasis (Long Short- Term Memory) Menggunakan Mediapipe." *Journal of Advances in Information and Industrial Technology* 4(1): 37–45.
- Dewi, Shinta Kurnia, and Agus Sudaryanto. 2020. "Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan , Sikap Dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah." *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*: 73–79.
- Fatmarizka, Tiara et al. 2022. "Pregnancy Gymnastics Education at Posyandu Ceria Edukasi Senam Hamil Di Posyandu Ceria." *The 16th University Research Colloquium 2022*: 397–402.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2265/2226>.
- Fauziah, Fenty, and Rinda Sandaya Karhab. 2019. "Pelatihan Pengolahan Data Menggunakan Aplikasi SPSS Pada Mahasiswa." *Jurnal Pengabdian Untuk Kesejahteraan umat* 1(2): 129–36.
- Fitriani, Lina, Polewali Mandar, Sulawesi Barat, and Article Info. 2021. "Yoga Hamil Menggunakan Lantunan Zikir." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)* 07(1): 30–39.

- Hanief, Nanda Yulingga. 2018. "ISSN : 2477 – 3379 (Online) ISSN : 2548 – 7833 (Print) VOLUME 4 NOMOR 2 HALAMAN 145-292 NOVEMBER 2018." *Jurnal Sportif* 4(2): 145–238.
- Journal, Miracle, Karang Anyar, Kecamatan Langsa, and Baro Kota. 2022. "Miracle Journal." 2(1): 128–37.
- Khasanah, Yuni Uswatun, and Fatin Wahyuningsih. 2021. "Risiko Kehamilan Berdasarkan Riwayat Kesehatan Ibu Di Puskesmas Bantul II." *Jurnal Ilmu Kebidanan Akbid Ummi Khasanah* 7(1): 13–16.
- Ladyfiora, Suzelva. 2021. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Sridadi, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Tanggamus." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 3(2): 6.
- Marwiyah, Nila, and Fitria Sufi. 2018. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen." *Faletehan Health Journal* 5(3): 123–28.
- Mayestika, Pebyola, and Mira Hasti Hasmira. 2021. "Artikel Penelitian." *Jurnal Perspektif* 4(4): 519.
- Miranti, N A. 2021. "Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil." 7(30): 578–84. <http://repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id/id/eprint/1331>.
- Mu'alimah, Miftakhul et al. 2022. "Pemberdayaan Ibu Hamil Dengan Menerapkan Prenatal Gentle Yoga Menuju Kehamilan Sehat Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III." *Journal of Community Engagement in Health* 5(1): 38–41.
- Mukrimaa, Syifa S. et al. 2016. "No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title." *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 6(August): 128.
- Nuha, A. 2017. "Populasi Dan Sampel." *Pontificia Universidad Catolica del*

Peru 8(33): 44.

- Nurbaiti, Nurbaiti, and Suci Rahmani Nurita. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi." *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi* 9(1): 49.
- P.H Hutagalung, Ulfah. 2019. "Hubungan Kualitas Diet Dan Gangguan Tidur Dengan Obesitas Orang Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas Kelurahan Tegal Parang." : 1–146.
- Palifiana dan Wulandari. 2018. "Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati." *Prosiding Seminar Nasional* 8: 31–40.
- Prananingrum, Ratih, and Nur Hidayah. 2018. "The 8 Th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto TELAAH KRITIS TERHADAP PEMBIAYAAN MURABAHAH The 8 Th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto." : 75–83.
- Rahayu, Anis Eka. 2022. "Penerapan Yoga Pada Ibu Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan Saat Menjelang Persalinan." *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* 1(1): 353–60.
- Ramadhani Khija, ludovick Uttoh, Maimuna K. Tarishi. 2015. "Teknik Pengambilan Sampel." *Ekp* 13(3): 1576–80.
- Rasuna, Jalan H R et al. 2017. "KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA Nomor Lampiran Satu Berkas Data Sarana Kesehatan Pemeriksa Calon TKI Terkini Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tembusan Yth :” 5201590(021).
- Safriani, Irma. 2017. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.

- Simanoah, Ketut Herlin, Lailatul Muniroh, and Mahmud Aditya Rifqi. 2022. "Hubungan Antara Durasi Tidur, Tingkat Stres Dan Asupan Energi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR." *Media Gizi Kesmas* 11(1): 218–24.
- Sirait, Healthy Seventina, Asiah Asiah, and Furi Deviyani. 2020. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Bahaya Seks Bebas Pada Siswi Kelas Viii." *Jurnal Kesehatan* 11(1): 31–42.
- Sirait, Lenny Irmawaty, Evi Nur Akhiriyanti, and Dwita Sari Herada Putri. 2022. "Penerapan Pijat Kehamilan Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii." *Jurnal Ayurveda Medistra* 4(1): 22–25.
- Studi, Program, D I V Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, and Universitas Kediri. 2015. "PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA IBU KOTA KEDIRI Retno Tri Winarni , Weni Tri P . Jln . Selomangleng No . 1 Kota Kediri Tekanan Darah Merupakan Kekuatan Lateral Pada Dinding Arteri Oleh Darah Yang Didorong Dengan Tekanan Dari Jantung . B." : 58–63.
- Studi, Program, Diii Kebidanan, and Ikest Muhammadiyah Palembang. 2022. "PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PENDAHULUAN Kehamilan Adalah Masa Kehamilan Dimulai Dari Konsepsi Sampai Lahirnya Janin . Lamanya Hamil Normal Adalah 280 Hari (40 Minggu Atau 9 Bulan 7 Hari) Dihitung Dari Hari P." 7.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik." *Jakarta: Rineka Cipta*: 48–67.
- Sulistiyoningtyas, Sholaikhah, and Luluk Khusnul Dwihestie. 2022. "Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal." *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19* 12(Januari): 75–82.
- Susilawati, Dkk, Erindra Budi, and Usman Sudarmaji. 2021. "Digitalisasi Layanan Kaji Etik: Sebuah Studi Tata Kelola Komite Etik Penelitian |

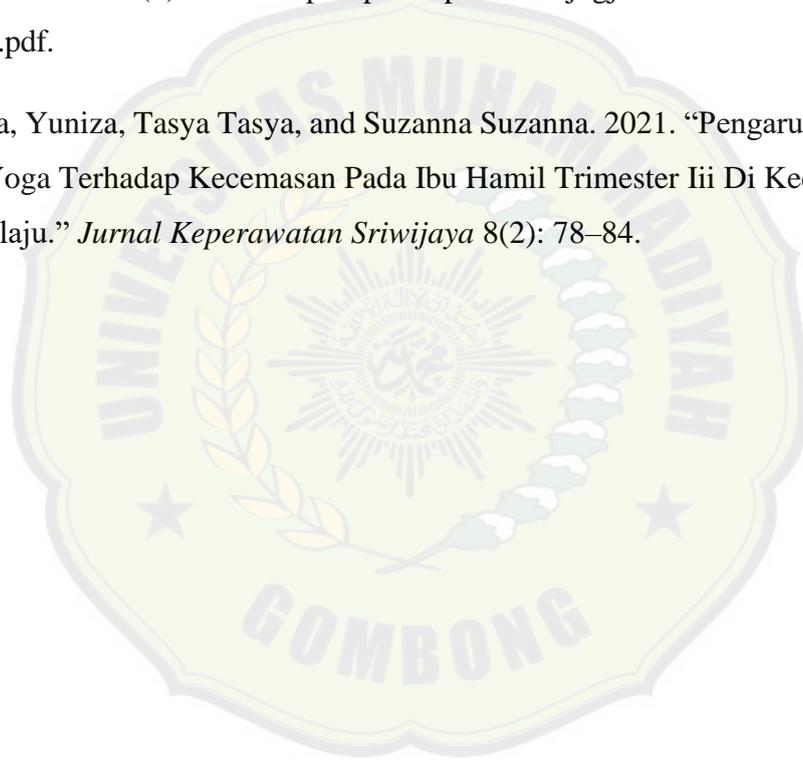
Susilawati | Jurnal Etika Kedokteran Indonesia.” *Jurnal Etika Kedokteran indonesia* 5(December): 57–62.

<http://ilmiah.id/index.php/jeki/article/view/98/75>.

Tria Nopi Herdiani, and Arta Uli Simatupang. 2019. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu.” *Journal for Quality in Women’s Health* / 2(1): 26–35.

Widiastuti, Judiono dan. 2020. “Poltekkes Kemenkes Yogyakarta 9.” *Jurnal Kesehatan* 6(6): 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>. Chapter 2.pdf.

Yuniza, Yuniza, Tasya Tasya, and Suzanna Suzanna. 2021. “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Plaju.” *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* 8(2): 78–84.



LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal dan Hasil Penelitian

No.	Kegiatan	Mart	April	Mei	Juni	Juli	Agus	Sept	Okt	Nov	Des	Jan
1.	Penentuan Tema											
2.	Penyusunan Proposal											
3.	Uji Turnitin Sebelum ujian proposal											
4.	Ujian proposal											
5.	Uji etik											
6.	Uji validitas											
7.	Pengambilan data hasil penelitian											
8.	Penyusunan hasil penelitian											
9.	Uji turnitin sebelum ujian hasil penelitian											
10.	Ujian hasil penelitian											

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 841.1/IV.3.LPPM/A/XII/2023 Gombong, 01 Desember 2023
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Kepada :
Yth. Bdn. Brida Kitty Dinarum Vina Walnoeyvin,S.St

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Sindy Febrining Tyas
NIM : 202206032
Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Restu Bunda
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kapala LPPM
Univ. Muhammadiyah Gombong



Arnika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3. Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
Nomor : 311.6/II.3.AU/F/KEPK/XI/2023

No. Protokol : 21113000224



Peneliti
Researcher

: SINDY FEBRIANING TYAS

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RESTU
BUNDA"

"THE INFLUENCE OF PRENATAL YOGA ON THE
QUALITY OF SLEEP IN THE IIIRD TRIMESTER OF
PREGNANT WOMEN AT PMB RESTU BUNDA"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 22 November 2023 sampai dengan tanggal 22 Februari 2024

This declaration of ethics applies during the period November 22, 2023 until February 22, 2024

November 22, 2023
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 4. Hasil Lolos Uji Turnitin

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG P E R P U S T A K A A N Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com</p>
---	--

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

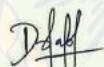
Judul : PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB RESTU BUNDA

Nama : SINDY FEBRIANING TYAS
NIM : 202206032
Program Studi : SARJANA KEBIDANAN REG B
Hasil Cek : 20%

Gombong, ..24 Januari 2024. ...

Pustakawan

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(...Desy Setiyawati.....)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 5. Formulir Persetujuan Berpartisipasi

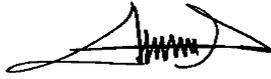
**FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM
PENELITIAN**

Judul Penelitian :
Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di PMB Restu Bunda

Saya (Nama Lengkap) :
<ul style="list-style-type: none">• Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.• Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.• Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima• Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian• Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	 Sindy Febraning Tyas	Tanggal No HP	28 September 2023 085329046539
--------------------------------	---	------------------	-----------------------------------

Lampiran 6. Kuesioner

KUESIONER KUALITAS TIDUR

(PSQI)

“Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III
Di PMB Restu Bunda”

A. Data Umum

Tanggal/kode responden : - / / (diisi oleh peneliti)

a. Isilah sesuai data sebenarnya

b. Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang benar

Usia ibu : Tahun

G P A AH :

Usia Kehamilan : Minggu

Agama : Islam Kristen Khatolik

Hindu Budha

Pendidikan : SD SMA Perguruan Tinggi

SMP Lain -lain

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga Swasta

Wiraswasta

1. Pernah mendapat informasi tentang prenatal gentle
yoga

Pernah /

Belum Pernah

2. Jika ya, darimana anda mendapat informasi..

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tenaga Kesehatan | <input type="checkbox"/> Orang Lain |
| <input type="checkbox"/> Teman | <input type="checkbox"/> Media Cetak |
| <input type="checkbox"/> Media Elektronik | <input type="checkbox"/> Lain-lain, sebutkan... |

3. Apakah anda pernah menerapkan senam yoga dalam kehamilan.....

- Pernah
- Belum Pernah

4. Apakah anda mengalami kesulitan tidur Ketika kehamilan memasuki trimester III.....

- Ya
- Tidak

B. Data Khusus

Petunjuk pengisian

1. Petunjuk pengisian, berilah tanda (√) pada kolom yang dianggap sesuai.
2. Karena jawaban diharapkan sesuai dengan pendapat anda sendiri maka tidak ada jawaban yang dianggap salah.
3. Mohon diteliti ulang agar tidak ada kesalahan dalam memilih.
4. Apabila pernyataan kurang di mengerti harap di tanyakan pada peneliti.

C. Kuesioner Penelitian

Sebelum Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas

Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berilah tanda check list (\checkmark) pada kolom sesuai tanggapan

Anda dan isijawaban sesuai pendapat Anda.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
1.	Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?				
2.	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?	< 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
3.	Jam berapa anda biasanya bangun pagi?				
4.	Berapa lama anda tidur dimalam hari?	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
5.	Seberapa sering masalah -masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak Pernah	1 x seminggu	2 x seminggu	\geq 3 x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam				

	atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam Hari				
	g. Kepanasan di malam Hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa Nyeri				
	j. Alasan lain				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk Ketika melakukan aktifitas disiang hari				

8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
9.	Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu	Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang

D. Kuesioner Penelitian

Sesudah Prenatal gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berilah tanda check list (\checkmark) pada kolom sesuai tanggapan Anda dan isijawaban sesuai pendapat Anda.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
1.	Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?				
2.	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?	< 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
3.	Jam berapa anda biasanya bangun pagi?				
4.	Berapa lama anda tidur dimalam hari?	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam

5.	Seberapa sering masalah -masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak Pernah	1 x seminggu	2 x seminggu	≥ 3 x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam Hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi Buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat				

	tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
9.	Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu	Sangat Baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang



Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif : Dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) : total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

>60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam : Dilihat dari pertanyaan nomor 4

> 7 jam = 0

> 6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur : Pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur = $(\text{lama tidur} / \text{lama di tempat tidur}) \times 100\%$

lama tidur – pertanyaan nomor 4
lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam : Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur : Pertanyaan nomor 6

Tidak Pernah = 0

Sekali Seminggu = 1

2 Kali Seminggu = 2

>3 Kali Seminggu = 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari : Pertanyaan nomor 7 dan 8

Pertanyaan nomor 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3kali seminggu= 3

Pertanyaan nomor 8:

Tidak antusias =

Kecil = 1

Sedang = 2

Besqr = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skoe 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir : Jumlahkan semua skor mulai komponen 1 sampai 7 (Khasanah, 2012)

Lampiran 7. SOP

Standar Operasional Prosedur (SOP)

Prenatal Yoga Dalam Kehamilan Trimester III

Pengertian	Latihan yang menitik beratkan pada pengendalian otot , teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Tujuan Interaksional Umum Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimesterIII menjadi baik.2. Tujuan Interaksional Khusus Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimesterIII diharapkan ibu hamil mampu :<ol style="list-style-type: none">a. Mengerti manfaat senam yogab. Mengikuti instruksi senam yoga dengan baikc. Melakukan senam yoga secara mandiri
Indikasi	Ibu hamil trimester III dengan kriteria usia kehamilan (28-36 minggu) yang bersedia menjadi responden, gangguan tidur bukan karena menderita penyakit tertentu dan gangguan tidur bukan karena mengkonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat mempengaruhi tidurnya di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan.
Kontra Indikasi	Ibu hamil trimester III yang memiliki tekanan darah rendah, riwayat <i>obstetric</i> buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR. Selain keadaan tersebut, yogapun harus dihentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti: <ol style="list-style-type: none">a. Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutanb. Gangguan pengelihatatanc. Kram pada perut bagian bawah

	<ul style="list-style-type: none"> d. Pembengkakan pada tangan dan kaki e. Tremor pada ekstremitas atas maupun bawah f. Jantung berdebar-debar g. Gerakan janin yang melemah
Tahap Kegiatan	<p>Tahap Pra Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Salam pembuka 2. Perkenalan 3. Penjelasan topik dan tujuan 4. Relevansi materi (manfaat dan alasan) 5. Kontrak waktu
	<p>Tahap Senam Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan penuh kesadaran : <ul style="list-style-type: none"> d.Pemanasan leher <ul style="list-style-type: none"> a)Gerakan 1 <ul style="list-style-type: none"> 1) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung. 2) Letakkan kedua tangan diatas lutut. 3) Tengok kepala kearah kanan. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5kali. 4) Tengok kepala kearah kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5kali.



Gambar 1

b). Gerakan 2

- (a) Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernafasrelaks 3-5 kali.
- (b) Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks3-5 kali.



Gambar 2

c). Gerakan 3

- (f) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangannya bagian belakang.
- (g) Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri,ke belakang,kanan dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- (h) Putar leher dan kepala ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4kali.
- (i) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal.
- (j) Angkat kepala kembali ke tengah dan relaks.



Gambar 3

b. Peregangan dan pemuntiran samping tubuh

a) Gerakan 1

(a) Duduk bersila dengan nyaman.

(b) Buang nafas, regangkan tubuh ke samping dan pandang ke atas. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 4

- b) Gerakan 2
- (c) Kembali duduk bersila menghadap depan.
- (d) Buang nafas, perlahan memuntir tubuh kesamping kanan.
Tahanlembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
Ulangi sisi lainnya.



Gambar 5

c. Peregangan bahu dan pundak

- a) Gerakan 1
 - (a) Duduk bersila dengan nyaman.
 - (b) Letakkan kedua tangan di pundak dan kedua siku bersentuhan.
 - (c) Tarik nafas, putar lengan ke atas, kedua siku menghadap ke atas.
 - (d) Buang nafas, lalu putar lengan ke belakang
 - (e) Ulangi gerakan 3-5 kali.



Gambar 6



Gambar 7

(Tia, 2014)

2. Gerakan inti senam yoga dalam kehamilan.

a. Gerakan 1 postur anak (*Child Pose*)

- a) Duduk di atas tumit dan regangkan lutut melebar ke samping.
- b) Bungkukkan badan ke depan, tekuk kedua lengan dan rebahkan kepala ke lengan atas alas.
- c) Pejamkan mata dan perdalam nafas.
- d) Bernafas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali.
- e) Jika perut mulai membesar kerana pertumbuhan bayi di dalam rahim, letakkan bantal dan rebahkan kepala di atas bantal. Sesuaikan posisi bantal sehingga perut tidak menekan alas.



Gambar 8

b. Gerakan 2 postur peregangan kucing (cat stretch)

- a) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutu sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- b) Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikkan tulang ekor dan panggul keatas. Kedua tangan tetap lurus.
- c) Hembuskan nafas, tundukkan kepala dan pandangan ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke arah dalam.
- d) Ulangi latihan sebanyak 5-8 kali secara perlahan dan lembut.
- e) Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.
- f) Jika lutut terasa sakit dan tidak nyaman, letakkan selimut atau bantal tipis di bawah lutut dan kaki



Gambar 9



Gambar 10

c. Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir (*flowing cat stretch*)

- a) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- b) Turunkan kedua siku ke alas (gambar 2.3.11), tarik nafas dan dorong/julurkan badan perlahan kedepan (gambar 2.3.12).
- c) Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan ke perut (gambar 2.3.13).
- d) Perlahan mundur ke belakang, pantat ke arah tumit dan kedua siku kembali diletakkan ke alas (gambar 2.3.11). Lanjutkan gerakan pada gambar 2.3.12 dan 2.3.13.
- e) Ulangi gerakan pada gambar 2.3.11, 2.3.12 dan 2.3.13 sebanyak 5-8 kali.



Gambar 11



Gambar 12



Gambar 13

d. Gerakan 4 postur harimau (*tiger stretch*)

- a) Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan.
- b) Tarik nafas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul. Arahkan pandangan ke depan
- c) Buang nafas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh ke arah dalam.
- d) Tarik nafas, kembali rentangkan kaki dan buang nafas. Tekuk lutut ke arah dalam.
- e) Ulangi gerakan 5-8 kali.
- f) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali.



Gambar 14



Gambar 15

e. Gerakan 5 postur berdiri (*standing pose*)

- a) Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki.
- b) Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks. Kedua tangan lurus di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
- c) Bernafas perlahan, dalam dan teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.



Gambar 16

f. Gerakan 6 postur segitiga (*Triangle Pose*)

- a) Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari pada bahu.
- b) Arahkan kaki kanan 90^0 ke arah kanan. Rentangkan kedua lengansejajar bahu.
- c) Hembuskan nafas, condongkan tubuh kesamping kanan. Jaga agar lutut kanan tidak tertekuk dan bernafas normal perlahan.
- d) Tahan lembut posisi dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.
- e) Perlahan tegakkan tubuh kembali.
- f) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 17

g. Gerakan 7 postur berdiri merentangkan tubuh bagian samping (*side angle stretch*)

- a) Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari pada bahu.
- b) Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut.
- c) Letakkan tangan kanan di atas paha.
- d) Luruskan tangan kiri ke atas atau ke depan.
- e) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.
- f) Ulangi sisi lainnya.



Gambar 18

h. Gerakan 8 postur pejuang 1 (*warior 1 pose*)

- a) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- b) Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain.
- c) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat kedepan atau ke atas.
- d) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- e) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan.
- f) Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh.
- g) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 19

i. Gerakan 9 postur pejuang 2 (*warior 2 pose*)

- a) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- b) Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu. Kedua telapak tangan menghap ke bawah.
- c) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Tahan lembut posisi inidan bernafas normal 3-5 kali.
- d) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, keduatangan kembali di samping tubuh.
- e) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 20

j. Gerakan 10 postur kupu-kupu (*butterfly pose*)

- a) Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkan kedua pahake atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali.



Gambar 21

k. Gerakan 11 postur jongkok (*squatting pose*)

- a) Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku didalam lutut mendorong kea rahluar.



Gambar 22

1. Gerakan 12 postur bersandar dinding (*forward bend on walls*)
 - a) Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki ke belakang.
 - b) Perlahan, tundukkan bahu dan punggung ke bawah sejajar dengan kedua lengan. Telapak tangan menekan dinding dan pandangan melihat ke bawah.
 - c) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.



Gambar 23

m. Gerakan 13 postur memutar panggul pada dinding (*pelvic rotation on walls*)

- a) Memutar panggul dengan perlahan ke arah depan, kanan, belakang dan kiri. Lakukan 3-5 kali putaran ulangi arah sebaliknya.



Gambar 24

3. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran senam yoga dalam kehamilan. Gerakan relaksasi sebagai berikut :

1. Perlahan, berbaring miring ke samping kiri.
2. Berdiam tenang dan amati nafas dari dalam tubuh.
3. Bernafaslah perlahan dan lembut menggunakan pernafasan perut.
4. Perlahan, rasakan tubuh mulai daari telapak kaki dan rasakan telapak kakirelaks.
5. Perlahan, rasakan betis dan lutut dan relaks.
6. Perlahan, rasakan paha dan relaks.
7. Rasakan seluruh kaki relaks.
8. Perlahan, rasakan perut dan relaks.
9. Perlahan, rasakan dada dan relaks.
10. Perlahan, rasakan seluruh punggung dan relaks.
11. Perlahan, rasakan kedua lengan, kedua telapak tangan dan jari-jari tanganrelaks.
12. Perlahan, rasakan leher dan kepala relaks.
13. Relaksasikan seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ke ujung kaki.

	<p>14. Saat menghembuskan nafas, rasakan tubuh semakin tenang dan relaks.</p> <p>15. Perhatikan irama dan bunyi nafas, rasakan kenyamanan di seluruh tubuh.</p> <p>16. Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan focus pada irama lembut nafas.</p> <p>17. Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran. Rasakan keutuhan dan kesatuan antara nafas, tubuh dan pikiran. Tetap bernafas dalam, perlahan dan nyaman.</p> <p>18. Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaran setelah latihan.</p> <p>(Tia, 2014)</p>
	<p>Tahap Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan 2. Merapikan Klien dan lingkungan 3. Berpamitan dengan klien 4. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula 5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan

Lampiran 8. Analisis Data Menggunakan SPSS

Statistics

		umur	paritas	pekerjaan	pretest kualitas tidur	posttest kualitas tidur
N	Valid	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 th	2	5.0	5.0	5.0
	20-35 th	34	85.0	85.0	90.0
	>35th	4	10.0	10.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	primipara	24	60.0	60.0	60.0
	multipara	15	37.5	37.5	97.5
	grandemultipara	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	31	77.5	77.5	77.5
	WANITA KARIR	9	22.5	22.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

pretest kualitas tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	6	15.0	15.0	15.0
	BURUK	34	85.0	85.0	100.0
Total		40	100.0	100.0	

posttest kualitas tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	37	92.5	92.5	92.5
	BURUK	3	7.5	7.5	100.0
Total		40	100.0	100.0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest kualitas tidur - pretest kualitas tidur	Negative Ranks	31 ^a	16.00	496.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	9 ^c		
Total		40		

- a. posttest kualitas tidur < pretest kualitas tidur
- b. posttest kualitas tidur > pretest kualitas tidur
- c. posttest kualitas tidur = pretest kualitas tidur

Test Statistics^a

posttest kualitas tidur - pretest kualitas tidur	
Z	-5.568 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

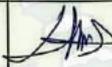
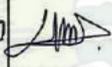
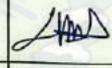
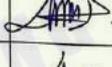
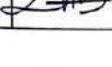
Lampiran 9. Lembar Bimbingan Skripsi

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG FAKULTAS ILMU KESEHATAN PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA Jl Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412
---	--

Nama Mahasiswa : Sindy Febrining Tyas

NIM : 202206032

Pembimbing : Rosmawati, M., Keb

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
09 Mei 2023	Konsul Judul		
15 Mei 2023	ACC Judul + Bab I		
23 Mei 2023	Konsul Bab I.1		
10 Juli 2023	Revisi Bab I, ACC BAB I, Konsul		
10 Juli 2023	Konsul bab II, III		
13 Juli 2023	Konsul Revisi bab II, III, Papis, Kuesioner		
17 Juli 2023	ACC, Turnitin		

Mengetahui,
 Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana

 Dyah Pili Astuti, S.SiT., M.P.H



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Sindy Febrianing Tyas

NIM : 202206032

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Restu Bunda

Pembimbing : Rosmawati,M.,Keb

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
8/1/2024	BAB 4 x 5 (Revisi)		
15/1/2024	Revisi: BAB 4 x 5		
20/1/2024	ACC		

Mengetahui ,

Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H

Lampiran 10. DOKUMENTASI



