

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
IBU HAMIL TRIMESTER III**

**(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang)**



**Irma Safriani  
162120028**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA 4 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
“INSAN CENDIKIA MEDIKA”  
JOMBANG  
2017**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
IBU HAMIL TRIMESTER III**

**(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang)**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Pada  
Program Studi Diploma 4 Ilmu Kebidanan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Insan Cendikia Medika Jombang



**PROGRAM STUDI DIPLOMA 4 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
“INSAN CENDEKIA MEDIKA”  
JOMBANG  
2017**

**PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : IRMA SAFRIANI

NIM : 162120028

Jenjang : Sarjana Terapan

Program Studi : D4 Kebidanan

menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Jombang, 17 Juli 2017

Saya yang menyatakan,



IRMA SAFRIANI  
NIM : 162120028

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu  
Hamil Trimester III (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas  
Plandaan, Jombang)  
Nama Mahasiswa : Irma Safriani  
NIM : 162120028

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING  
PADA TANGGAL, 12 JUNI 2017



**Hidayatun Nufus, SSiT., M.Kes**  
Pembimbing Utama



**Irma Nurmawanti, SST., M.Kes**  
Pembimbing Anggota

Mengetahui,

Ketua STIKes



**H. Bambang Tutuko, SH, S.Kep.Ns, M.Kes**  
NIK : 01.06.054

Ketua Program Studi



**Hidayatun Nufus, SSiT., M.Kes**  
NIK : 02.03.014

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu  
Hamil Trimester III (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas  
Plandaan, Jombang)  
Nama Mahasiswa : Irma Safriani  
NIM : 162120028

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING  
PADA TANGGAL, 12 JUNI 2017



**Hidayatun Nufus, SSiT., M.Kes**  
Pembimbing Utama



**Irma Nurmawanti, SST., M.Kes**  
Pembimbing Anggota

Mengetahui,

Ketua STIKes



**H. Bambang Tutuko, SH, S.Kep.Ns, M.Kes**  
NIK : 01.06.054

Ketua Program Studi



**Hidayatun Nufus, SSiT., M.Kes**  
NIK : 02.03.014

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang)”. Pada penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. peneliti mengucapkan terimakasih kepada : H. Bambang Tutuko, SH., S.Kep. Ns., MH selaku Ketua STIKes ICMe Jombang, Hidayatun Nufus, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma 4 Kebidanan dan pembimbing I, Irma Nurmayanti SST., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Bapak ibu dosen prodi Diploma 4 Kebidanan STIKes ICMe Jombang beserta Stafnya, kedua orang tua saya, serta teman-teman sejawat Diploma 4 Kebidanan yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini, penulis menyadari sebagai manusia biasa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dari pembaca. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu kebidanan.

Jombang, Juni 2017

Penulis

## RIWAYAT HIDUP

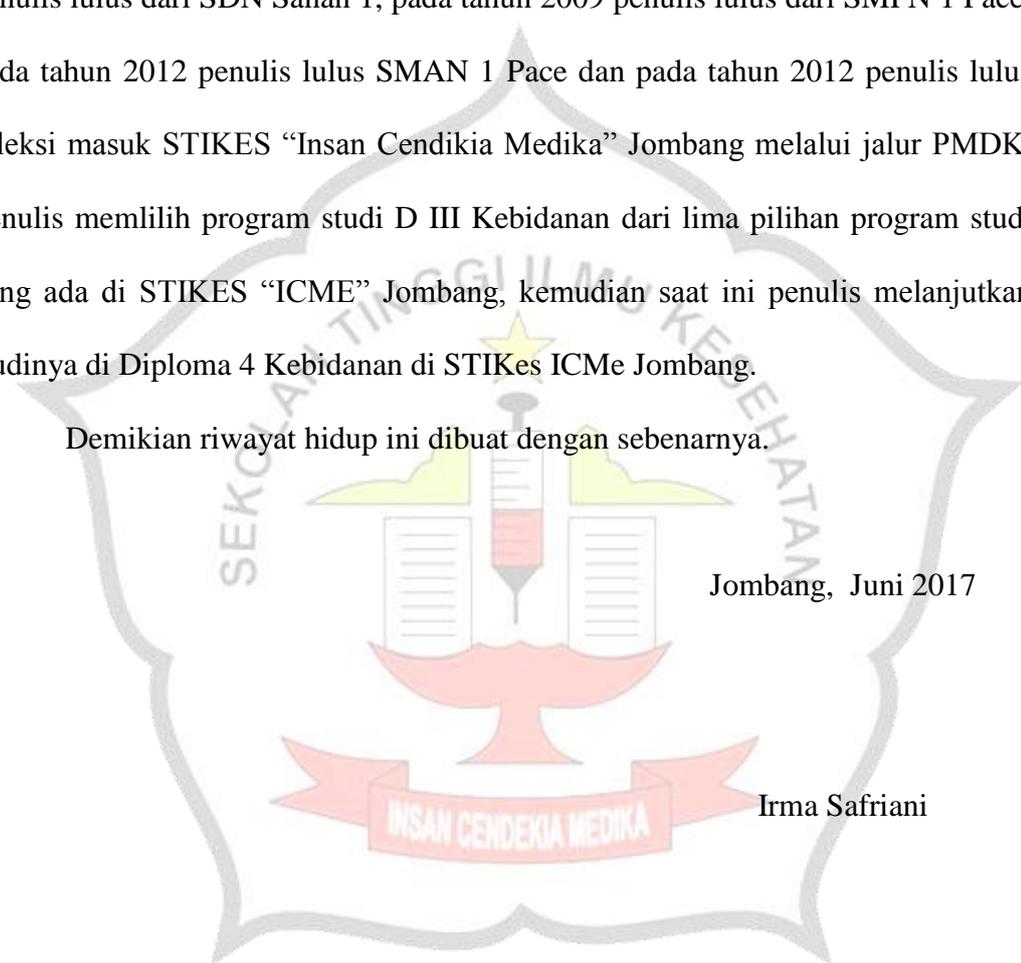
Penulis dilahirkan di Nganjuk tanggal 13 Oktober 1994, Penulis merupakan putri pertama dari empat bersaudara.

Pada tahun 2000 penulis lulus dari TK Pertiwi Sanan, pada tahun 2006 penulis lulus dari SDN Sanan 1, pada tahun 2009 penulis lulus dari SMPN 1 Pace, pada tahun 2012 penulis lulus SMAN 1 Pace dan pada tahun 2012 penulis lulus seleksi masuk STIKES “Insan Cendikia Medika” Jombang melalui jalur PMDK. Penulis memilih program studi D III Kebidanan dari lima pilihan program studi yang ada di STIKES “ICME” Jombang, kemudian saat ini penulis melanjutkan studinya di Diploma 4 Kebidanan di STIKes ICMe Jombang.

Demikian riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya.

Jombang, Juni 2017

Irma Safriani



## MOTTO

“Irma Safriani Allow that My Self to Succed and always The Best

Irma Safriani allow that My Fate to keep improving

All that irma safriani can achieve with the help of Allah”

“Positif Feeling, Positif Thinking and Always Huznudzon and feel the beauty of  
miracle Allah” by Irma Safriani



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ayahanda dan ibunda tercinta, terkasih dan tersayang bunda Lasmini dan ayah Suprizal terima kasih atas segala jasa-jasa dan kebaikan-kebaikan ayah dan bunda yang telah rela mengorbankan kebahagiaanya untuk saya dan telah rela berjuang menjadikan saya manusia berilmu dan bermanfaat bagi kehidupan ini dan selalu memanjatkan do'a-do'a tulus dalam sujud ayah dan bunda, dengan sabar membangunkan saya dari keterpurukan saya selama ini, saya menunggu kedatangan ayah dan bunda untuk menghadiri kebahagiaan yang ayah dan bunda cita-citakan terhadap saya semoga Allah cepat mempertemukan kita sekeluarga.
2. Kepada Ibu Sri Sayekti, SSi., M.Ked, Ibu Hidayatun Nufus, SSiT., M.Kes, Ibu Irma Nurmayanti, SST, M. Kes yang telah memberi solusi, membimbing dengan penuh kesabaran dan masukan pada penyelesaian tugas akhir saya semoga kebaikan ibu menjadi tambahan amal kebaikan dihadapan Allah Amin yarobbal a'lamin
3. Adik-Adik saya (Irdian, Irnaldo dan Bulan) yang selalu menjadi permata dalam hati saya, yang selalu membuat saya semangat untuk berjuang dan selalu bersabar dalam menjalani hidup, mudah-mudahan kalian menjadi pribadi yang baik dan semangat dalam belajar dan berusaha selalulah memberikan kebahagiaan kepada ayah dan bunda ,mari kita sama-memberi kebahagiaan kepada ayah dan bunda kita.
4. Keluargaku nenek, kakek, om, tante, dan keponakan saya revi semuanya terimah kasih telah merawat saya denga kasih sayang, kedisiplinan dan keikhlasan do'a untuk kesuksesan saya.
5. Kakak Mochamad Ali Imron terima kasih atas segala masukan-masukan, nasehat-nasehat, kasih sayang, ilmu, semangat dan keikhlasan do'a yang menemani saya selama ini.

6. *My best friend* (seluruh mahasiswa Alih jenjang Diploma 4 Kebidanan 2017/2018) saya akan menyayangi kalian selamanya.
7. Jubah besar saya almamater STIKES ICME Jombang yang menjadikan saya seorang yang dapat berguna untuk diriku sendiri, keluarga, orang lain, Prodi, Organisasi, bangsa dan Negara.



## ABSTRAK

### PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang)

Oleh : Irma Safriani

Kehamilan memasuki trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan yang kompleks seperti ketidaknyamanan ketika tidur. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah senam yoga. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 24 Februari 2017 secara wawancara kepada 7 ibu hamil trimester III yang berkunjung di Puskesmas Plandaan, didapatkan bahwa 6 ibu hamil mengeluh sering terbangun pada malam hari karena meningkatnya frekuensi BAK, nyeri punggung dan 1 ibu hamil mengatakan jika ibu bisa tidur nyenyak dan nyaman. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

Jenis penelitian menggunakan *pra-eksperiment - one group pre post test design*. Populasi penelitian ini semua ibu hamil usia kehamilan 28-36 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang sejumlah 35 ibu hamil dan jumlah sampel sebesar 32 ibu hamil dengan teknik sampling menggunakan *proportional random sampling*. Variabel *independent* adalah senam yoga, sedangkan variabel *dependent* adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Instrument penelitian menggunakan PSQI dan SOP, analisa data menggunakan uji statistic *Willcoxon* ( $\alpha = 0,05$ ).

Hasil penelitian 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 hamil (90,6%). Hasil uji *willcoxon*  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu H1 diterima.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

**Kata kunci : Kualitas tidur ibu hamil trimester III, Senam yoga**

## ABSTRACT

### ***The Effect Of Gymnastics Yoga To Sleep Quality On 3<sup>th</sup> Trimester Of Pregnant Women (Study At The Region Of Plandaan Health Center Jombang)***

***By : Irma Safriani***

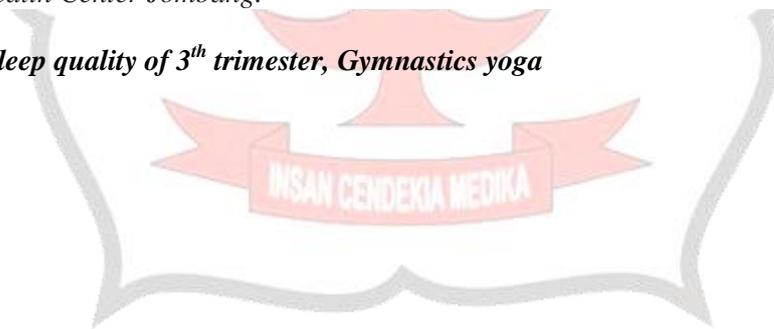
*Pregnancy entered the 3<sup>th</sup> trimester will occur physical and psychological changed. These conditions cause pregnant women to experience a complex complaint one of the discomfort when slept. One solution to overcome the discomfort is yoga exercises. Based on preliminary study on February 24, 2017, interviewed 7 pregnant women of 3<sup>th</sup> trimester who visited Plandaan Health Care Center, it was found that 6 pregnant women complained that they often wake up at night due to the increasing frequency of BAK, back pain and 1 pregnant mother say if mother can slept well And comfortable. The purpose of this study was the effect of gymnastic yoga to slept quality on 3<sup>th</sup> trimester of pregnant women in the Region of Plandaan Health Center Jombang.*

*The research had used pre-experimental with one group pre post test design. The population of this study were all pregnant women of 28-36 weeks' gestation at Religion of Plandaan Health Center Jombang this have 35 of pregnant women and samples of the research was 32 pregnant women with sampling technique using proportional random sampling. Independent variable had gymnastics yoga, while the dependent variable had sleep quality of 3<sup>th</sup> trimester of pregnant woman. Instrument of the research had used PSQI and SOP with data analysis had used the Willcoxon statistical test ( $\alpha = 0.05$ ).*

*The results of this studied showed that before the implementation of gymnastics yoga was 31 of pregnant women (96.9%) had poor sleep quality and after the implementation of gymnastics yoga into 29 of pregnant women (90.6%) had good slept quality. Willcoxon test results  $p = 0,000$ , which means  $p < 0.05$  that  $H_1$  had accepted.*

*The conclusion of the results for this studied indicated that there had effect of gymnastic yoga to slept quality of 3<sup>th</sup> Trimester of pregnant women at Religion of Plandaan Health Center Jombang.*

***Keyword : Sleep quality of 3<sup>th</sup> trimester, Gymnastics yoga***



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN.....	xi
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
DAFTAR LAMBANG & SINGKATAN.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Dasar Kehamilan.....	7
2.1.1 Pengertian Kehamilan .....	7
2.1.2 Periode Gestasi.....	7
2.1.3 Perubahan Fisiologi dan Psikologi Trimester III .....	8
2.1.4 Keluhan Ibu Hamil Pada Trimester III.....	16
2.1.5 Kebutuhan Psikologis dan Psikologis Pada Trimester III..	18
2.2 Konsep Dasar Tidur .....	19

2.2.1 Pengertian Tidur.....	19
2.2.2 Fisiologi Tidur.....	20
2.2.3 Klasifikasi Tidur.....	21
2.2.4 Fungsi dan Tujuan Tidur.....	24
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	24
2.2.6 Pola Kebutuhan Tidur.....	26
2.2.7 Kualitas Tidur.....	27
2.2.8 Upaya Untuk Mengatasi Gangguan Tidur.....	30
2.3 Konsep Dasar Senam Yoga.....	31
2.3.1 Pengertian Yoga.....	31
2.3.2 Manfaat Yoga dalam Kehamilan.....	32
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Senam Yoga.....	33
2.3.4 Prinsip Senam Yoga dalam Kehamilan.....	34
2.3.5 Indikasi dan Kontraindikasi Senam Yoga dalam Kehamilan.....	35
2.3.6 Persiapan Senam Yoga dalam Kehamilan.....	36
2.3.7 Teknik Senam Yoga dalam Kehamilan.....	37
2.3.8 Gerakan Senam Yoga dalam Kehamilan.....	38
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	55
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b>	
<b>PENELITIAN</b>	
3.1 Kerangka Konseptual.....	57
3.2 Hipotesis Penelitian.....	58
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Jenis Penelitian.....	59
4.2 Rancangan Penelitian.....	59
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	60
4.4 Populasi, Sampel dan Sampling.....	61
4.5 Kerangka Kerja ( <i>frame work</i> ).....	64
4.6 Identifikasi variabel.....	66
4.7 Definisi Operasional.....	66
4.8 Pengumpulan dan Analisa Data.....	68
4.9 Etika Penelitian.....	78

**BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

5.1 Hasil Penelitian ..... 80

5.2 Pembahasan..... 88

**BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1 Kesimpulan ..... 97

6.2 Saran..... 97

DAFTAR PUSTAKA ..... 99

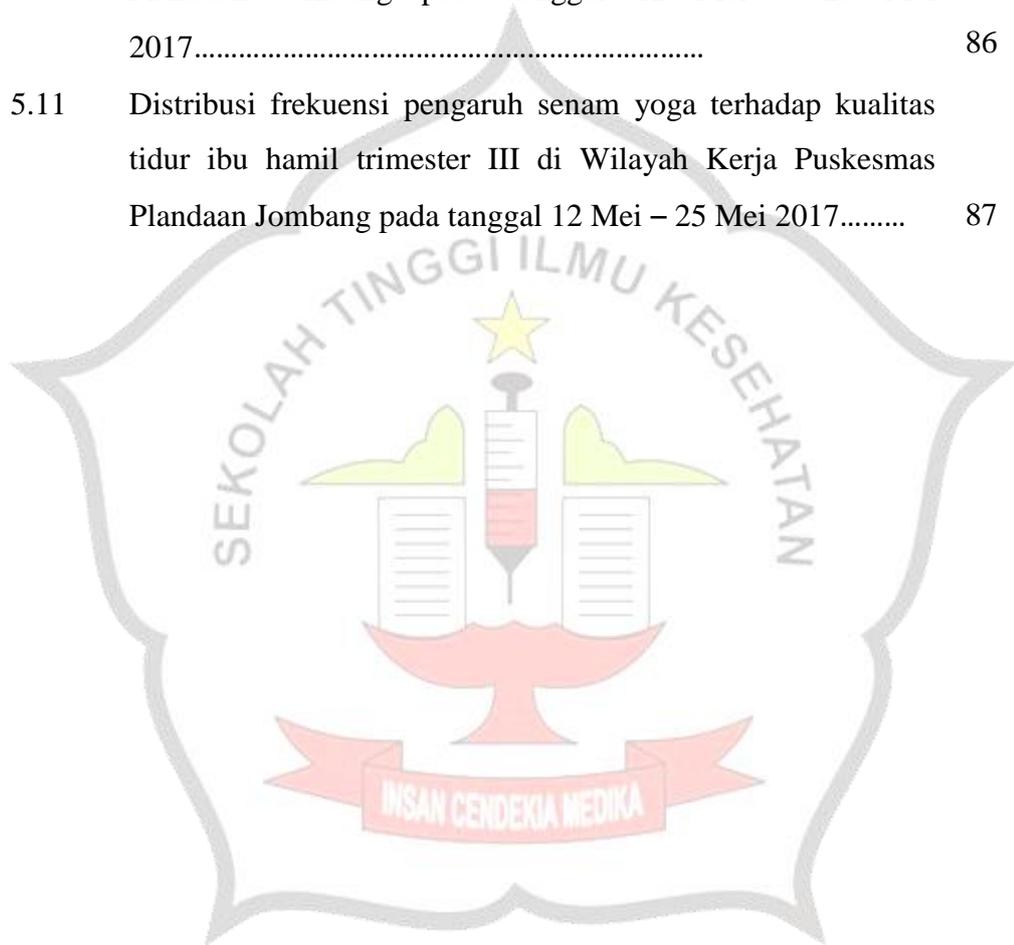
LAMPIRAN-LAMPIRAN



## DAFTAR TABEL

No.	Judul tabel	Hal
4.1	Definisi Operasional Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	67
5.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017.....	81
5.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017.....	81
5.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017 .....	82
5.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017.....	82
5.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017.....	83
5.6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi tentang senam yoga dalam kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017 .....	83
5.7	Distribusi frekuensi responden berdasarkan penerapan senam yoga dalam kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017 .....	84
5.8	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017.....	85

5.9	Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017.....	86
5.10	Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017.....	86
5.11	Distribusi frekuensi pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017.....	87



## DAFTAR GAMBAR

No.	Judul gambar	Hal
2.3.1	Pemanasan Leher Gerakan 1 .....	39
2.3.2	Pemanasan Leher Gerakan 2 .....	39
2.3.3	Pemanasan Leher Gerakan 3 .....	40
2.3.4	Peregangan Samping Tubuh Gerakan 1 .....	41
2.3.5	Peregangan Samping Tubuh Gerakan 2 .....	41
2.3.6	Peregangan Bahu dan Pundak Gerakan 1.....	42
2.3.7	Peregangan Bahu dan Pundak Gerakan 2 .....	42
2.3.8	Gerakan 1 Postur Anak ( <i>child pose</i> ).....	43
2.3.9	Gerakan 2 Postur Peregangan Kucing ( <i>cat stretch</i> ) 1 .....	44
2.3.10	Gerakan 2 Postur Peregangan Kucing ( <i>cat stretch</i> ) 2 .....	44
2.3.11	Gerakan 3 Postur Peregangan Kucing Mengalir ( <i>flowing cat stretch</i> ) 1 .....	45
2.3.12	Gerakan 3 Postur Peregangan Kucing Mengalir ( <i>flowing cat stretch</i> ) 2 .....	45
2.3.13	Gerakan 3 Postur Peregangan Kucing Mengalir ( <i>flowing cat stretch</i> ) 2 .....	45
2.3.14	Gerakan 4 Postur Harimau ( <i>tiger stretch</i> ) 1 .....	46
2.3.15	Gerakan 4 Postur Harimau ( <i>tiger stretch</i> ) 2 .....	46
2.3.16	Gerakan 5 Postur Berdiri ( <i>standing pose</i> ) .....	47
2.3.17	Gerakan 6 Postur Segitiga ( <i>triangle pose</i> ) .....	48
2.3.18	Gerakan 7 Postur Berdiri Merentangkan Tubuh Bagian Samping ( <i>side angle stretch</i> ).....	49
2.3.19	Gerakan 8 Postur Pejuang 1( <i>warior 1 pose</i> ) .....	50
2.3.20	Gerakan 9 Postur Pejuang 2( <i>warior 2 pose</i> ) .....	50
2.3.21	Gerakan 10 Postur Kupu-Kupu ( <i>butterfly pose</i> ).....	51
2.3.22	Gerakan 11 Postur Jongkok ( <i>squatting pose</i> ).....	51
2.3.23	Gerakan 12 Postur Bersandar dinding ( <i>forward bend on walls</i> ) .....	52

2.3.24	Gerakan 13 Postur Memutar Panggul Pada Dinding ( <i>pelvic rotation on walls</i> ) .....	53
3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	57
4.1	Rancangan Penelitian .....	60
4.2	Kerangka Kerja Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	65



## DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul lampiran	Hal
1	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	102
2	Surat Permohonan Calon Responden .....	103
3	Lembar Persetujuan Sebagai Responden.....	104
4	Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI) .....	105
5	Standart Operasional Prosedur .....	113
6	Tabulasi Data Umum.....	121
7	Tabulasi Data Khusus .....	123
8	Hasil Uji Statistik .....	125
9	Surat Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian dari Institusi Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang dengan Tembusan Puskesmas Plandaan Jombang.....	129
10	Surat balasan Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang Kepada Puskesmas Plandaan Jombang.....	130
11	Surat balasan Ijin Penelitian dari Puskesmas Plandaan Jombang.....	131
12	Surat Undangan Penelitian .....	132
13	Daftar Hadir Responden .....	134
14	Lembar ACC Judul dari Pembimbing .....	157
15	Lembar Pernyataan judul dari Perpustakaan .....	158
16	Lembar ACC Proposal Penelitian Penguji Utama.....	159
17	Lembar ACC Proposal Penelitian dari Pembimbing 1 .....	160
18	Lembar ACC Proposal Penelitian dari Pembimbing 2.....	161
19	Lembar Konsultasi Pembimbing 1 .....	162
20	Lembar Konsultasi Pembimbing 2 .....	164

## DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

### Daftar Lambang

- % : *Percentage*
- $\alpha$  : Alpha
- p : *Tingkat Signifikasi*
- > : Lebih dari
- < : Kurang Dari
- $\geq$  : Lebih dari sama dengan
- $\leq$  : Kurang dari sama dengan
- + : *Plus*
- $\pm$  : Kurang lebih
- & : Dan
- : Sampai dengan
- = : Sama dengan

### Daftar Singkatan

- BBLR : Berat Badan Lahir Reendah
- BSR : *Bulbar Synchronizing Region*
- D4 : Diploma 4
- ICMe : Insan Cendikia Medika
- Kemenkes : Kementerian Kesehatan
- KPD : Ketuban Pecah Dini
- MH : Magister Hukum
- M.Ked : Magister Kedokteran
- M.Kes : Magister Kesehatan
- NREM : *Non Rapid Eye Movement*
- PAP : Pintu Atas Panggul
- PJT : Pertumbuhan Janin Terhambat
- RAS : *Reticular Activating System*
- REM : *Rapid Eye Movement*
- RI : Republik Indonesia
- RSU : Rumah Sakit Umum
- SH : Sarjana Hukum
- S.Kep : Sarjana Keperawatan
- SOP : *Standart Operational Procedure*
- SPM : Standar Pencapaian Minimal
- SSi : Sarjana Sains
- SSiT : Sarjana Sains Ilmu Terapan
- SST : Sarjana Sains Terapan
- STIKes : Sekolah Tiinggi Ilmu Kesehatan
- NSC : *Nucleus Supra Chiasmatic*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Tujuan Pembangunan Kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal sesuai dengan Undang-Undang No. 36 tahun 2009 dalam hal ini salah satunya adalah kesejahteraan ibu dan anak (Profil kesehatan RI, 2015).

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Sarwono, 2011). Ketika kehamilan masuk dalam trimester III akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin dan perubahan *psikologis* yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Siallagan, 2010). Masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. (Robin, 2015).

Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur. Data hasil *polling* tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54% (*National Sleep Foundation*, 2007). Penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun

dimalam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Hasil survei *National Sleep Foundation* (2007) 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III. Hasil penelitian Elis (2014) tentang pola tidur ibu hamil trimester III di BPM punggung Mojokerto menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami gangguan tidur sebesar 81% berdasarkan jumlah tersebut diperoleh dari jumlah frekuensi ibu terbangun 50% dan ibu yang mengalami ketidakpuasan saat tidur sebesar 31%.

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia (Resi, 2015). Provinsi Jawa Timur jumlah sasaran ibu hamil menempati urutan kedua terbanyak yaitu sejumlah 643.557 ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2016). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Jawa Timur pada tahun 2010 cukup tinggi yaitu sebesar 23% (Puspita, 2014). Fenomena yang terjadi Puskesmas Plandaan menempati peringkat terakhir yaitu sebesar 68.2% angka ini terpaut jauh dari target SPM dalam pelayanan komplikasi kebidanan. Hal ini dapat dilihat rendahnya kaderisasi pemeriksaan ibu hamil di puskesmas (Dinas Kesehatan Jombang, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Plandaan, pada tanggal 24 Februari 2017 secara wawancara kepada 7 ibu hamil trimester III yang berkunjung di Puskesmas Plandaan, didapatkan bahwa 6 ibu hamil mengeluh sering terbangun pada malam hari karena meningkatnya frekuensi buang air kecil dan nyeri pada punggung sehingga menyebabkan

ketidaknyamanan pada tidur ibu dan pada 1 ibu hamil mengatakan jika ibu bisa tidur dengan nyenyak dan nyaman, semua ibu hamil tersebut belum pernah melaksanakan senam yoga selama kehamilannya. Hasil wawancara bidan koordinator Puskesmas Plandaan penanganan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang dilakukan selama ini hanya memberikan *health education* mengganti jam tidur disiang hari lebih panjang. Senam yoga belum pernah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

Menurut Robin (2015) penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga dan lain-lain. Sedangkan kualitas tidur adalah tercapainya tahap tidur NREM dan REM. Senam yoga bekerja menenangkan saraf *simpatik* pada saat bersamaan yoga merangsang sistem saraf *parasimpatis* yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur, sehingga *Nucleus Supra Chiasmatic* (NSC) yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan saraf *simpatik* dan *parasimpatik* tidak bekerja dapat bekerja kembali dengan normal. NSC akan kembali mengeluarkan hormon pengatur *temperatur* badan, *kortisol*, *growth hormone*, dan lain -lain yang memegang peranan bangun tidur pada saat stimulasi cahaya terang masuk melalui mata. Ketika malam tiba NSC akan merangsang pengeluaran hormon *melatonin* sehingga orang mengantuk dan tidur. Ketika NSC berjalan normal maka NREM dan REM akan terpenuhi sehingga kualitas tidur penderita insomnia akan meningkat (Rahmarwati, 2016).

Menurut Janiwarty (2013) pada ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana trimester pertama hal tersebut dapat menyebabkan

abortus dan pada trimester ke II dan III dapat menyebabkan persalinan *premature*.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah senam yoga. Yoga *antenatal* merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imaginasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014). Hal ini diperkuat oleh pendapat Perry (2010) *alternative* terapi yang dibutuhkan dalam gangguan tidur pada kehamilan adalah pemijatan dan terapi *energy* seperti *massage*, *acupressure*, *therapeutic touch*, *healing touch* dan *mind body healing* seperti *imagenery*, berdo'a, refleksi dan meditasi/yoga.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Kabupaten Jombang”.

## **1.2 Rumusan masalah**

Apakah ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang ?

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan senam yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.
3. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

## 1.4 Manfaat penelitian

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini sebagai bahan kajian terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan serta referensi terkait dengan pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

### 1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi ibu hamil trimester III

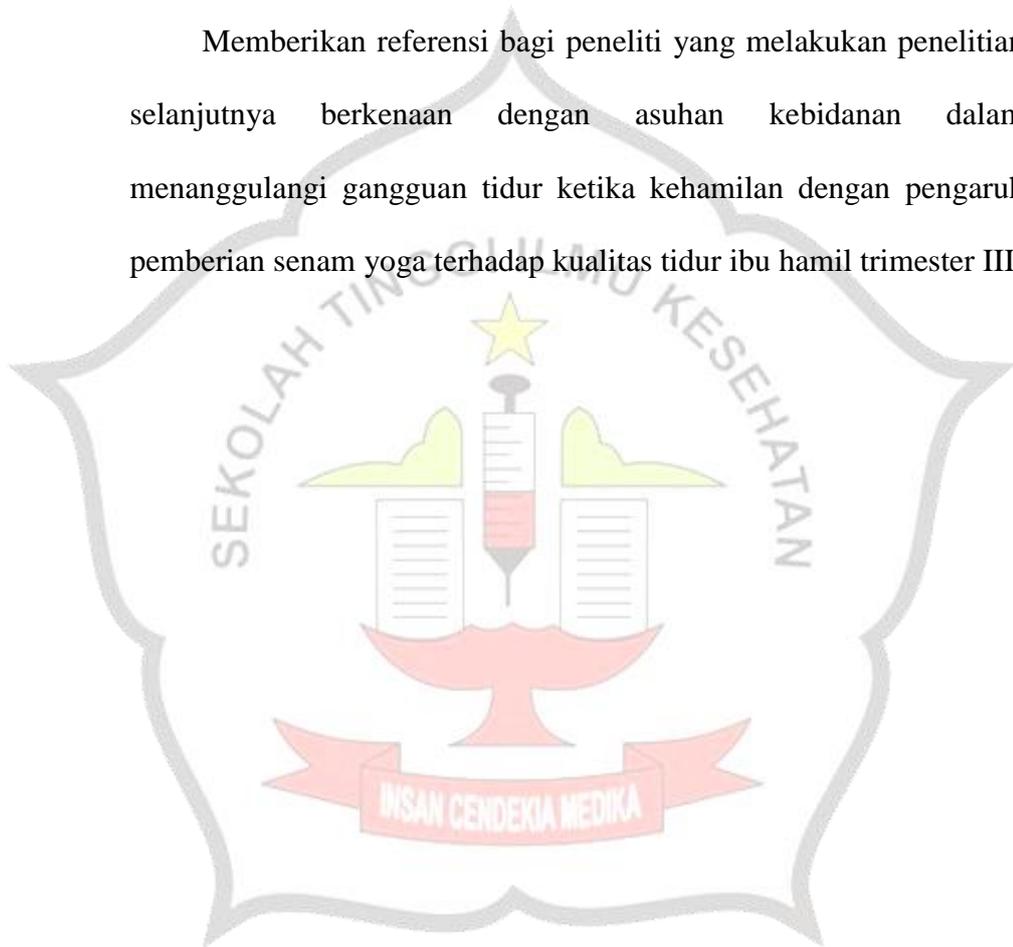
Memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pentingnya memenuhi kebutuhan tidur dan senam yoga untuk mencapai kualitas tidur yang diharapkan. Menjadi *alternatif* tindakan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

2. Bagi bidan desa

Memberikan pengetahuan bagi bidan desa Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang dalam pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan *prenatalcare* program kelas ibu hamil dengan penerapan senam yoga.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya berkenaan dengan asuhan kebidanan dalam menanggulangi gangguan tidur ketika kehamilan dengan pengaruh pemberian senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep dasar kehamilan

##### 2.1.1 Pengertian kehamilan

Fauziah & Sutejo (2012) mendefinisikan kehamilan sebagai persatuan antara sebuah telur dan sperma, yang menandai awalnya suatu kehamilan, dan peristiwa ini merupakan hal yang terpisah tetapi merupakan peristiwa rangkaian kejadian yang mengelilinginya seperti pembentukan gamet (telur dan sperma), *ovulasi*, penggabungan gamet dan implantasi *embrio* di dalam *uterus*. Bila semua proses ini ini berlangsung baik, maka proses perkembangan janin dapat dimulai.

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologi yang selalu terjadi pada setiap wanita. Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dan ovum, tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu (Nugroho, 2014).

##### 2.1.2 Periode gestasi

Fauziah & Sutejo (2012) menyatakan, ditinjau dari perkembangan janin yang mempunyai tahapan perkembangan yang berbeda-beda dalam tiap bulannya, maka kehamilan dibagi dalam tiga periode yang disebut trimester.

##### 1. Trimester I

Waktu trimester pertama adalah tiga bulan pertama dihitung setelah haid pertama hari terakhir. Pada trimester pertama ini sistem

organ penting tubuh janin mulai dibentuk namun belum terjadi pembesaran yang jelas pada organ uterus. Segera setelah konsepsi, progesterone dan esterogen dalam tubuh meningkat sehingga dapat menyebabkan terjadinya *morning sickness*, kelemahan dan keletihan.

## 2. Trimester II

Waktu trimester kedua dimulai dari bulan ke-4 sampai bulan ke-6 kehamilan, beberapa sistem organ melanjutkan perkembangan dasar, sementara kemampuan fungsional organ lainnya disempurnakan. Pada bulan ke-6 rata-rata sistem organ sudah lengkap dan dapat berfungsi, namun belum berfungsi dengan sempurna.

## 3. Trimester III

Selama 3 bulan terakhir merupakan trimester ketiga dalam kehamilan. Perut semakin membesar dan berat badan ibu akan meningkat antara 3,2 kg sampai 3,4 kg menandakan janin bertambah besar dan sudah terbentuk sempurna. Pada akhir masa trimester ketiga janin yang normal mampu untuk membuat peralihan dari kehidupan *intrauterin* ke kehidupan ekstrauterin, sehingga janin yang akan dilahirkan telah dapat hidup.

### 2.1.3 Perubahan fisiologi dan psikologi trimester III

#### 1. Perubahan fisiologi ibu hamil pada trimester III

##### a. Sistem Reproduksi

###### a). *Uterus*

Pada usia kehamilan 28 minggu, tinggi *fundus uteri* sekitar 3 jari diatas pusat atau sepertiga jarak antara pusat dan *prosesus xifoideus*. Pada usia kehamilan 32 minggu, tinggi fundus uteri adalah setengah jarak *prosesus xifoideus* dan pusat. Pada usia kehamilan 36 minggu tinggi fundus uteri sekitar satu jari dibawah *prosesus xifoideus*, dan kepala bayi belum masuk pintu atas panggul. Pada usia kehamilan 40 minggu fundus uteri turun setinggi tiga jari dibawah *prosesus xifoideus*, oleh karena saat ini kepala janin telah masuk pintu atas panggul (Nurul, 2014).

b) *Serviks*

Meningkatnya pembuluh darah menuju rahim memengaruhi *serviks* yang akan mengalami perlunakan. *Serviks* hanya memiliki sekitar 10% jaringan otot (Nurul, 2014).

c) *Vagina*

*Vagina* dan *vulva* mengalami peningkatan pembuluh darah karena pengaruh estrogen sehingga tampak makin berwarna merah dan kebiru-biruan (tanda *Chadwick*) (Nurul, 2014).

d) *Ovarium*

Indung telur yang mengandung *korpus luteum gravidarum* akan meneruskan fungsinya sampai terbentuknya plasenta yang sempurna pada usia 16 minggu. Kejadian ini tidak dapat lepas

dari kemampuan *vili korealis* yang mengeluarkan hormon *korionik gonadotropin* yang mirip dengan hormon *luteotropik hipofisis anterior* (Nurul, 2014).

e) Payudara

Pada TM III suatu cairan berwarna kekuningan yang disebut kolostrum dapat keluar yang berasal dari kelenjar-kelenjar *asinus* yang mulai bersekresi. Peningkatan prolaktin akan merangsang *sintesis laktosa* yang akan meningkatkan produksi air susu. *Aerola* akan lebih besar dan kehitaman dan cenderung menonjol keluar (Nurul, 2014).

b. Perubahan *Metabolik*

Pada trimester ke-2 dan ke-3 pada perempuan dengan gizi baik dianjurkan menambah berat badan per minggu sebesar 0,4 kg, sementara pada perempuan dengan gizi kurang atau berlebih dianjurkan menambah berat badan per minggu masing-masing sebesar 0,5 kg dan 0,3 kg.

Hasil konsepsi, *uterus*, dan darah ibu secara relatif mempunyai kadar protein yang lebih tinggi dibandingkan lemak dan karbohidrat. WHO menganjurkan asupan protein per hari pada ibu hamil 51 g (Nurul, 2014).

Terjadi kenaikan berat badan sekitar 5,5 kg, penambahan BB dari mulai awal kehamilan sampai akhir kehamilan adlah 11-12 kg. kemungkinan penambahan BB hingga maksimal 12,5 kg (Walyani, 2015).

### c. Sistem Kardiovaskular

Pertengahan kehamilan pembesaran uterus akan menekan vena kava inferior dan aorta bawah ketika berada dalam posisi terlentang. Sehingga akan mengurangi darah balik vena ke jantung. Akibatnya, terjadinya penurunan *preload* dan *cardiac output* sehingga akan menyebabkan terjadinya hipotensi arterial yang dikenal dengan *sindrom hipotensi supine* dan pada keadaan yang cukup berat akan mengakibatkan ibu kehilangan kesadaran. Penekanan pada aorta ini juga akan mengurangi aliran darah *uteroplasenta* ke ginjal. Selama trimester terakhir posisi terlentang akan membuat fungsi ginjal menurun jika dibandingkan posisi miring. Karena alasan inilah tidak dianjurkan ibu hamil dalam posisi terlentang pada akhir kehamilan.

Volume darah akan meningkat secara progresif mulai minggu ke 6 – 8 kehamilan dan mencapai puncaknya pada minggu ke 32 – 34 dengan perubahan kecil setelah minggu tersebut. Volume plasma akan meningkat kira-kira 40-45%. Hal ini dipengaruhi oleh aksi *progesteron* dan *estrogen* pada ginjal (Nurul, 2014).

### d. Sistem Respirasi

Kehamilan *sirkumferensia torak* akan bertambah  $\pm 6$  cm, tetapi tidak mencukupi penurunan kapasitas *residu fungsional* dan volume residu paru-paru karena pengaruh *diafragma* yang naik  $\pm 4$  cm selama kehamilan. Frekuensi pernapasan hanya mengalami sedikit perubahan selama kehamilan, tetapi volume tidal, volume

ventilasi per menit dan pengambilan oksigen per menit akan bertambah secara signifikan pada kehamilan lanjut. Perubahan ini akan mencapai puncaknya pada minggu ke-37 dan akan kembali hampir seperti sedia kala dalam 24 minggu setelah persalinan (Nurul, 2014).

e. *Traktus Digestivus*

Uterus yang bertambah besar akan menggeser lambung dan usus. *Apendiks* yang akan bergeser ke arah atas dan lateral. Perubahan yang nyata akan terjadi pada penurunan motilitas otot polos pada *traktus digestivus* dan penurunan sekresi asam hidroklorid dan peptin di lambung sehingga akan menimbulkan gejala berupa *pyrosis (heartburn)* yang disebabkan oleh *refluks* asam lambung ke esofagus bawah sebagai akibat perubahan posisi lambung dan menurunnya tonus *sfincter esofagus* bagian bawah. Mual terjadi akibat penurunan asam *hidroklorid* dan penurunan motilitas, serta konstipasi sebagai akibat penurunan motilitas usus besar.

Gusi akan lebih menjadi hiperemesis dan lunak sehingga dengan trauma sedang saja bisa menyebabkan perdarahan. *Epulis* selama kehamilan akan muncul, tetapi setelah persalinan akan berkurang secara spontan. *Hemorroid* juga merupakan suatu hal yang sering terjadi sebagai akibat konstipasi dan peningkatan tekanan vena pada bagian bawah karena pembesaran uterus (Nurul, 2014).

f. *Traktus Urinarius*

Pada bulan-bulan pertama kehamilan kandung kemih akan tertekan oleh uterus yang mulai membesar sehingga menimbulkan sering berkemih. Keadaan ini akan hilang dengan makin tuanya kehamilan bila uterus keluar dari rongga panggul. Pada akhir kehamilan, jika kepala janin sudah mulai turun ke pintu atas panggul, keluhan itu akan timbul kembali (Nurul, 2014).

Meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran rahim dan penurunan bayi ke PAP membuat tekanan pada kandung kemih ibu (Walyani, 2015).

g. *Sistem Endokrin*

Kehamilan normal membuat kelenjar hipofisis akan membesar  $\pm 135\%$  akan tetapi, kelenjar ini tidak begitu mempunyai arti penting dalam kehamilan. Pada perempuan yang mengalami *hipofisektomi* persalinan dapat berjalan dengan lancar. Hormon *prolaktin* akan meningkat 10 x lipat pada saat kehamilan *at term*. Sebaliknya, setelah persalinan konsentrasinya pada plasma akan menurun. Hal ini juga ditemukan pada ibu-ibu yang menyusui (Nurul, 2014).

h. *Sistem Muskuloskeletal*

*Lordosis* yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada kehamilan. Akibat kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi *anterior*, *lordosis* menggeser pusat daya berat ke belakang ke arah dua tungkai. Sendi *sakroiliaka*, *sakrokoksigis* dan *pubis*

akan meningkat mobilitasnya, yang diperkirakan karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap ibu dan pada akhirnya menyebabkan perasaan tidak enak pada bagian bawah punggung terutama pada akhir kehamilan (Nurul, 2014).

i. Sistem Persyarafan

Perubahan fisiologis spesifik akibat kehamilan dapat terjadi timbulnya gejala *neurologis* dan *neuromuscular* sebagai berikut:

- a) Kompresi syaraf panggul atau *statis vascular* akibat pembesaran uterus dapat menyebabkan perubahan sensori ditungkai bawah.
- b) *Lordosis dorsolumbal* dapat menyebabkan nyeri akibat tarikan pada syaraf atau kompresi akar syaraf.
- c) *Edema* yang melibatkan *syaraf perifer* dapat menyebabkan *carpal tunnel syndrome* selama TM III.
- d) *Akroetesia* (rasa gatal ditangan) yang timbul akibat posisi tubuh yang membungkuk berkaitan dengan tarikan pada segmen *fleksus barkialis*.
- e) *Hipokalsemia* dapat menyebabkan timbulnya masalah *neuromuscular* seperti kram otot dan tetanus.
- f) Pembengkakan melibatkan syaraf *perifera* gejala lubang antara persendian sampai lengan dan tangan selama 3 minggu terakhir kehamilan.

g) *Hypocalcemia* (penurunan kalsium darah yang kurang dari normal) dikarenakan persyarafan otot seperti kejang otot/tetanus (Walyani, 2015).

j. Sistem Ekskresi

Pada kulit dinding perut akan terjadi perubahan warna menjadi kemerahan, kusam dan kadang-kadang juga akan mengenai daerah payudara dan paha yang disebut *striae gravidarum*. Pada multipara selain *striae* kemerahan itu seringkali ditemukan garis berwarna perak berkilau yang merupakan sikatrik dari *striae* sebelumnya.

Pada kulit di garis pertengahan perutnya (*linea alba*) akan berubah menjadi hitam kecoklatan yang disebut dengan *linea nigra*. Kadang-kadang akan muncul dalam ukuran yang bervariasi pada wajah dan leher yang disebut dengan *chloasma* atau *melasma gravidarum*. Selain itu pada aerolla dan daerah genital juga akan terlihat pigmentasi yang berlebihan.

Perubahan ini dihasilkan dari cadangan melanin pada daerah *epidermal* dan *dermal* yang penyebab pastinya belum diketahui. Adanya peningkatan kadar serum *melanocyte stimulating hormone* pada akhir bulan kedua masih sangat diragukan sebagai penyebabnya. Estrogen dan progesteron diketahui mempunyai peran dalam *melanogenesis* dan diduga bisa menjadi faktor pendorongnya (Nurul, 2014).

## 2. Perubahan psikologi pada trimester III

Sejumlah ketakutan muncul pada trimester III. Wanita mungkin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri, seperti : apakah nanti bayinya akan lahir *abnormal*, terkait persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali), apakah ia akan bersalin atau bayinya tidak mampu keluar karena perutnya luar biasa besar, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tangan dan bayi. Kehamilan dapat menimbulkan stress bagi semua wanita. Gejala ini dipengaruhi oleh *fluktuasi kadar hormon*, peningkatan stress dan pola makan dan tidur serta aktivitas normal lainnya.

Pada pertengahan trimester III, peningkatan hasrat seksual yang terjadi pada trimester sebelumnya akan menghilang karena abdomennya yang semakin besar menjadi halangan. Alternatif untuk mencapai kepuasan dapat membantu atau sebaliknya menimbulkan perasaan bersalah jika ibu merasa tidak nyaman. Berbagi perasaan secara jujur dengan pasangan dan konsultasi klien dengan bidan menjadi sangat penting (Iriyanti, 2013). Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada bulan kedelapan mungkin terdapat periode tidak semangat dan depresi ketika bayi membesar dan ketidaknyamanan bertambah. (Nurul, 2014).

### 2.1.4 Keluhan ibu hamil pada trimester III

Nurul (2014) menyatakan, mengingat adanya perubahan secara *fisiologis* dan *anatomis*, ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan.

Berbeda dalam kondisi normal, ibu hamil akan mengeluhkan hal-hal berikut :

1. Mudah terengah-engah terutama dirasakan apabila rahim telah membesar sehingga mendesak sekat rongga dada dan mengganggu kembang kempisnya paru. Keadaan ini diperberat oleh meningkatnya kebutuhan oksigen dan meningkatnya progesteron. Senam kebugaran akan mengurangi keluhan ini, demikian pula dengan gerakan lengan yang bisa mengembangkan rongga rusuk dan melonggarkan pernafasan.
2. Mudah lelah, keluhan ini dipicu oleh meningkatnya kebutuhan aliran darah yang kurang diimbangi oleh ketersediaan darah. Volume darah ibu hamil meningkat 30-50% dan frekuensi denyut jantung meningkat 20%. Peningkatan volume darah ini akan mengakibatkan pembesaran pembuluh darah, sehingga sering timbul keluhan varises, ambien dan bengkak pada kaki. Gerakan senam hamil dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi keluhan ini.
3. Mual dan muntah, keluhan ini disebabkan karena adanya perubahan aktivitas hormon yang menurunkan *peristaltik* usus dan tertumpahnya asam lambung ke ujung atas lambung. Penurunan *peristaltik* usus ini juga memperlambat proses pencernaan sehingga mengakibatkan konstipasi. Gerakan senam hamil akan meningkatkan *peristaltik* usus. Disamping itu makan dengan porsi kecil tapi sering juga dapat membantu.

4. Nyeri punggung dan pinggang, keluhan ini disebabkan oleh adanya perubahan postur tubuh yang membuat tulang belakang bagian bawah cenderung melengkung ke depan. Lengkungan ini disebabkan karena membesarnya perut. Selain itu keluhan ini juga dipicu oleh hormon relaksin yang mengendurkan persendian di panggul. Senam hamil dan senam yoga untuk otot-otot punggung, perut dan panggul dapat memperbaiki postur dan mengurangi keluhan ini.
5. Kesulitan tidur (insomnia), keluhan ini biasanya terjadi pada akhir kehamilan, karena pada saat itu terjadi penumpukkan keluhan seperti susah bernafas, nyeri punggung, kejang kaki, dan lain-lain. Latihan senam dengan relaksasi atau penenangan (yoga) dan pengaturan nafas dapat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ini.

#### 2.1.5 Kebutuhan fisiologis dan psikologis pada trimester III

1. Kebutuhan fisiologis pada trimester III meliputi :
  - a. Diet makanan
  - b. Kebutuhan *energy*
  - c. Obat-obatan
  - d. Olah raga
  - e. Lingkungan yang bersih
  - f. Pakaian
  - g. Istirahat dan tidur
  - h. Kebersihan tubuh
  - i. Perawatan payudara
  - j. *Eliminasi*

- k. Seksual
- l. Sikap tubuh yang baik
- m. Imunisasi
- n. Persiapan persalinan
- o. Memantau kesejahteraan janin
- p. Kunjungan ulang

(Nurul, 2014)

2. Kebutuhan psikologis pada trimester III meliputi :

Kebutuhan psikologis pada ibu hamil trimester III menurut Pantiwati dan Saryono (2010) adalah *support* mental. *Support* mental adalah bantuan atau dukungan yang diberikan kepada pasien untuk menyelesaikan masalahnya yang berhubungan dengan batin dan pikirannya. Alasan diberikan *support* mental adalah karena setiap wanita hamil akan mengalami perasaan khawatir kalau-kalau akan terjadi masalah dalam kehamilannya, khawatir akan kehilangan kecantikannya dan khawatir ada kemungkinan bayinya tidak normal.

## 2.2 Konsep dasar tidur

### 2.2.1 Pengertian tidur

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masih menyatakan fase kegiatan otak dan badaniyah yang berbeda. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya pulih. Beberapa ahli tidur yakin bahwa

perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh periode keterjagaan yang berikutnya (Komalasari, 2012).

### 2.2.2 Fisiologi tidur

Pengaturan tidur dikarenakan adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktifan *retikularis* (RAS) yang merupakan system yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan system kewaspadaan tidur. Pusat pengaturan system kewaspadaan dan tidur terletak dalam *mesensefalon* dan bagian atas *pons*. Selain itu, *reticular activating system* (RAS) dapat memberikan rangsangan *visual*, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi *korteks serebri* termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Saat sadar merupakan hasil dari *neuron* dalam RAS yang mengeluarkan *katekolamin* seperti *norepinefrin* (Komalasari, 2012).

Tidur dapat dihasilkan dari pelepasan serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dipusat otak sistem *limbik*. Dengan demikian, sistem batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS & BSR (Hidayat, 2009).

Ketika orang mencoba tertidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam kondisi *rileks*, *stimulus* ke RAS menurun. Jika ruangan

gelap dan tenang, maka aktivasi RAS semakin menurun. Pada beberapa bagian, BSR selanjutnya mengambil alih, yang menyebabkan tidur (Hidayat, 2009).

### 2.2.3 Klasifikasi tidur

Menurut Hidayat (2009) terdapat berbagai tahapan dalam tidur, dari tidur yang sangat ringan sampai tidur yang sangat dalam. Para peneliti tidur juga membagi tidur dalam dua tipe yang secara keseluruhan berbeda, yang memiliki kualitas yang berbeda pula, yaitu:

#### 1. *Non rapid eye movement* (NREM)

Tahap tidur ini dapat juga disebut sebagai tidur gelombang lambat. Dinamakan tidur gelombang lambat karena pada tahap ini gelombang otaknya sangat lambat, yang dapat dihubungkan dengan penurunan tonus, penurunan darah perifer dan fungsi-fungsi *vegetatif* tubuh lainnya. Selain itu, tekanan darah frekuensi pernafasan, dan kecepatan metabolisme basal akan berkurang 10-30%. Ciri-ciri tidur NREM yaitu betul-betul istirahat penuh, tekanan darah menurun, frekuensi napas menurun, pergerakan bola mata melambat, mimpi berkurang, dan metabolisme menurun.

Perubahan selama proses tidur gelombang lambat melalui *elektroencephalografi* dengan memperlihatkan gelombang otak berada pada setiap tahap tidur, yaitu : pertama, kewaspadaan penuh dengan gelombang beta frekuensi tinggi dan bervoltase rendah ; kedua, istirahat tenang yang diperlihatkan gelombang alpha ; ketiga, tidur ringan karena terjadi perlambatan gelombang alpha sejenis

tetha atau delta yang bervoltase rendah; dan ke empat, tidur nyenyak karena gelombang lambat dengan gelombang *delta bervoltase* tinggi dengan kecepatan 1-2/detik.

Tahapan tidur jenis gelombang lambat :

a. Tahap I

Tahap satu merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur dengan ciri rileks, masih sadar dengan lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak samping ke samping, frekuensi nadi dan nafas sedikit menurun, dapat bangun segera, tahap ini berlangsung selama 5 menit.

b. Tahap II

Tahap II merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun dengan ciri mata pada umumnya menetap, denyut jantung dan frekuensi nafas menurun, temperatur tubuh menurun, metabolisme menurun, berlangsung pendek dan berakhir 10-15 menit.

c. Tahap III

Tahap III merupakan tahap tidur dengan ciri denyut nadi dan frekuensi nafas dan proses tubuh lainnya lambat, disebabkan oleh adanya dominasi system saraf *parasimpatis* dan sulit untuk bangun.

d. Tahap IV

Tahap ini merupakan tahap tidur dalam dengan ciri kecepatan jantung dan pernafasan menurun, jarang bergerak dan

sulit dibangunkan, gerakan bola mata cepat, sekresi lambung menurunkan, serta tonus otot menurun.

(Hidayat, 2009)

## 2. *Rapid eye movement* (REM)

Disebut juga sebagai tidur *paradoks* yang dapat berlangsung pada tidur malam selama 5-20 menit, dan rata-rata timbul 90 menit. Periode pertama terjadi selama 80-100 menit, akan tetapi apabila kondisi orang sangat lelah, maka awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada.

Ciri dari tidur jenis ini adalah :

- a. Biasanya disertai dengan mimpi aktif.
- b. Lebih sulit dibangunkan selama tidur nyenyak gelombang lambat.
- c. Tonus otot selama tidur nyenyak sangat tertekan, menunjukkan inhibisi kuat proyeksi *spinal* atas sistem pengaktifasi *retikularis*.
- d. Frekuensi jantung dan pernafasan menjadi tidak teratur.
- e. Pada otot *perifer* terjadi beberapa gerakan otot yang tidak teratur.
- f. Mata cepat menutup dan terbuka, nadi cepat dan irreguler, tekanan darah meningkat atau *berfluktuasi*, sekresi gaster meningkat, dan metabolisme meningkat.
- g. Tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga berperan dalam belajar, memori, dan adaptasi.

#### 2.2.4 Fungsi dan tujuan tidur

Tidur dipercaya berkontribusi pemulihan psikologis dan fisiologis (Ibrahim, 2013). Tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, *kardiovaskuler*, *endokrin*, dan lain-lain. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting (Hidayat, 2009).

Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur, yaitu:

1. Efek pada saraf, yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf.
2. Efek pada struktur tubuh, dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh, karena selama tidur terjadi penurunan.

#### 2.2.5 Faktor yang mempengaruhi tidur

Ibrahim (2013) menyatakan kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya penyakit, lingkungan, latihan dan kelelahan, stres psikologis, medikasi, nutrisi, dan motivasi.

##### 1. Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang memperbesar kebutuhan tidur, misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi sehingga memerlukan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasi kelelahan. Banyak juga keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

## 2. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur.

## 3. Latihan dan Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek.

## 4. Stres Psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal tersebut terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologi mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

## 5. Medikasi

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis obat golongan *diuretik* yang menyebabkan seseorang insomnia, anti depresan dapat menekan REM (*Rapid Eye Movement*), kafein dapat meningkatkan saraf *simpatis* yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan *beta bloker* yang dapat berefek pada timbulnya *insomnia*.

## 6. Nutrisi

Terpenuhiya asupan nutrisi yang cukup dapat mempercepat terjadinya proses tidur, karena adanya *trytophan* yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur bahkan terkadang sulit untuk tidur.

## 7. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan untuk tidur, yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur.

Penyebab lainnya yang bisa berkaitan dengan kondisi-kondisi spesifik. Secara spesifik kesulitan tidur juga dipengaruhi oleh kondisi-kondisi (Rafknowledge, 2004).

1. Usia lanjut (insomnia lebih sering terjadi pada orang yang berusia diatas 60 tahun)
2. Wanita hamil
3. Riwayat depresi

### 2.2.6 Pola kebutuhan tidur

#### 1. Kebutuhan tidur normal

Kualitas dan kuantitas tidur beragam diantara orang-orang dari semua kelompok usia. Kurang lebih 20% waktu tidur dihabiskan yaitu waktu tidur REM, yang tetap konsisten sepanjang hidup.

Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas sehari-hari. Akan tetapi ada hal yang umum untuk tuntutan gaya hidup yang mengganggu pola tidur. Stress pekerjaan, hubungan keluarga, dan aktivitas sosial dapat mengarah pada insomnia (misalnya kesulitan memulai atau mempertahankan tidur) dan penggunaan medikasi untuk tidur. Penggunaan medikasi tersebut dapat mengganggu pola tidur dan memperburuk masalah insomnia (Hidayat, 2009).

## 2. Kebutuhan tidur pada Ibu hamil trimester III

Wahyuni (2013) pada hasil risetnya, menyatakan secara umum ibu hamil membutuhkan tidur 7-8 jam setiap hari, kurang dari waktu tersebut akan berdampak pada kesehatannya. Hasil penelitiannya didapatkan bahwa kuantitas tidur tidak banyak berpengaruh pada kondisi kehamilan trimester pertama dan kedua kehamilan. Namun, di trimester ketiga terjadi peningkatan tekanan darah tinggi sekitar 3,72 mmHg lebih tinggi pada ibu hamil yang tidur kurang dari 7 jam setiap malam sehingga dapat menyebabkan resiko *pre-eklamsia* lebih tinggi.

### 2.2.7 Kualitas tidur

#### 1. Pengertian

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan *apatis*, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, *konjungtiva* merah, mata perih,

perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap dan mengantuk (Hidayat, 2008).

Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan manusia baik untuk hari itu maupun dalam jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar di pagi hari (Khasanah, 2012).

## 2. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur tidak bergantung pada kuantitas tidur namun faktor yang mempengaruhi sama. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Siregar, 2011).

Pada trimester III pada umumnya wanita mengalami sulit tidur adapun faktor penyebabnya yaitu perubahan hormon, stress, pergerakan janin yang berlebihan, posisi tidur yang tidak nyaman, sering buang air kecil dan sakit pada pinggang karena terjadi peregangan tulang-tulang terutama di daerah pinggang yang sesuai dengan bertambah besarnya kehamilan (Siagallan, 2010). Penurunan kualitas tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional. Akibat lanjut dari

gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Janiwarty, 2013).

### 3. Tanda-tanda kekurangan tidur

Seseorang dikatakan memenuhi kualitas tidur bila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Hidayat, 2009). Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis.

#### a. Tanda fisik

Ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung). Kantuk yang berlebihan (sering menguap). Tidak mampu berkonsentrasi (kurang perhatian). Terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing.

#### b. Tanda psikologis

- a) Menarik diri apatis dan respon menurun.
- b) Merasa tidak enak badan, malas berbicara.
- c) Daya ingat berkurang, bingung, timbul ilusi penglihatan dan pendengaran.
- d) Kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun.

### 4. Pengukuran kualitas tidur

Pengukuran kualitas tidur dapat menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) ialah suatu metode penilaian yang berbentuk

kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam interval satu bulan (Bussey, 1988 dalam Khasanah, 2012). PSQI ini terdapat 7 skor yang digunakan sebagai parameter penilaiannya. Tujuh skor tersebut yaitu

- a. Kualitas tidur subjektif
- b. Latensi tidur
- c. Lama tidur malam
- d. Efisiensi tidur
- e. Gangguan ketika tidur malam
- f. Menggunakan obat-obat tidur
- g. Terganggunya aktifitas disiang hari

Menurut Khasanah (2012), hasil kuesioner tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- a. Kualitas tidur baik = nilai PSQI  $\leq$  5
- b. Kualitas tidur buruk = nilai PSQI  $>$  5

#### 2.2.8 Upaya untuk mengatahasi gangguan tidur

Menurut Oktora (2013) upaya untuk mengatasi gangguan tidur dibagi menjadi 2 cara yaitu : Terapi Farmakologi dan Non farmakologi.

##### 1. Terapi *farmakologi*

Terapi *farmakologi* dapat dilakukan dengan pemberian obat tidur. Obat tidur dapat membantu klien jika digunakan dengan benar. Tetapi penggunaan jangka panjang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan masalah yang lebih serius. Salah satu kelompok obat yang aman digunakan adalah *benzodiazepine* karena obat ini

tidak menimbulkan depresi system saraf pusat seperti sedatif dan hipnotik. *Benzodiazepin* menimbulkan efek relaksasi, *antiansietas* dan *hipnotik* dengan memfasilitasi kerja *neuron* di system saraf pusat yang menekan *responsivitas* terhadap *stimulus* sehingga dapat mengurangi terjaga (Potter, 2009)

## 2. Terapi *non farmakologi*

Terapi *non farmakologi* yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur adalah terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan terapi aromaterapi. Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut untuk membuat lebih nyaman. Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran atau biasa disebut senam yoga (Oktara, 2013).

## 4. Konsep dasar senam yoga

### 2.3.1 Pengertian yoga

Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India dan menjadi semakin diakui dan digunakan di negara maju sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu *imunologi*, *neuromuskuler*, psikologis,

dan kondisi nyeri. Kata yoga berasal dari bahasa Sansekerta, istilah “*Yug*” diterjemahkan sebagai “untuk bersatu”, arti lebih luas berarti bekerja menuju pengalaman diri. Yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental, fisik, dan spiritual. Yoga merupakan sistem komprehensif yang menggunakan postur fisik (*asana*), latihan pernafasan (*pranayama*), konsentrasi dan meditasi (*dharana dan dhyana*) (Husin, 2013).

Yoga antenatal adalah salah satu jenis modifikasi dari *hatha* yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Tia, 2014)

Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya 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 (Stoppard, 2012).

### 2.3.2 Manfaat yoga dalam kehamilan

Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat, berikut manfaat yoga dalam kehamilan menurut Tia (2014) :

1. Fisik
  - a. Meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh.
  - b. Melepaskan stress dan cemas.
  - c. Meningkatkan kualitas tidur.
  - d. Menghilangkan ketegangan otot.

- e. Mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh.
  - f. Membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan.
2. Mental dan Emosi
- a. Menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung *fluktuatif*.
  - b. Memperkuat tekad dan keberanian.
  - c. Memperkuat rasa percaya diri dan fokus.
  - d. Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan.
3. Spiritual
- a. Menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi.
  - b. Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi.
  - c. Menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

### 2.3.3 Faktor yang mempengaruhi senam yoga

Menurut penelitian Eli (2011) faktor yang mempengaruhi senam yoga ada 2 yaitu kesiapan fisik dan kesiapan psikologis. Kesiapan fisik adalah suatu kondisi dan kesanggupan tubuh dalam memberikan penampilan dan pengaturan sistem gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan pekerjaan fisik dan yang dimaksud kesiapan psikis adalah suatu kondisi dan kesanggupan tubuh dalam memberikan penampilan

dan pengaturan sistem gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan pekerjaan fisik.

#### 2.3.4 Prinsip senam yoga dalam kehamilan

1. Sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh. Bernafas dengan ringan relaks dan lembut. Bernafas masuk dan keluar melalui hidung.
2. Dengarkan signal tubuh anda. Amati dan sadari sating gerakan. Jika terasa nyaman lanjutkan, jika tidak maka hentikan.
3. Tidak melakukan postur *inverse* / terbalik, seperti *shoulder stand* (postur bertumpu pada pundak), *head stand* (postur bertumpu pada kepala) dan *hands stand* (postur bertumpu pada tangan)
4. Tidak melakukan pemuntiran dan peregangan tubuh secara berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan meregangkan otot-otot tubuh dengan lembut.
5. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut.
6. Tidak menahan postur terlalu lama.
7. Tidak menahan nafas. Hindari kapalabhati dan khumbaka yaitu teknik pernafasan yoga dengan menahan nafas beberapa saat.
8. Tidak berbaring telentang terlalu lama dan biasakan berbaring miring ke kiri selama hamil.
9. Hindari postur keseimbangan tanpa penyangga. Bersandarlah pada dinding atau kursi ketika melakukan postur keseimbangan.
10. Hindari suhu yang terlalu tinggi. Cari tempat yang nyaman saat berlatih yoga.

## 11. Frekuensi senam yoga kehamilan

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap 4 hari sekali selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi risiko persalinan lama. Selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas dan PJT.

## 12. Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan

Berlatih di pagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Lakukan yoga 1-2 jam setelah makan.

(Husin, 2013)

### 2.3.5 Indikasi dan kontraindikasi yoga kehamilan

#### 1. Indikasi yoga kehamilan

Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dimulai pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan termasuk PJT, tidak memiliki riwayat persalinan *preterm*, dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat *abortus* boleh melakukan yoga setelah usia di atas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik (Husin, 2013).

## 2. Kontraindikasi yoga kehamilan

Walaupun yoga dianggap latihan yang aman namun terdapat beberapa keadaan dimana wanita memerlukan persetujuan dari tenaga kesehatan, seperti memiliki tekanan darah rendah, riwayat *obstetric* buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR. Selain keadaan tersebut, yogapun harus diberhentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti:

- a. Rasa pusing, mual, dan muntah yang brekelanjutan
- b. Gangguan pengelihatan
- c. Kram pada perut bagian bawah
- d. Pembengkakan pada tangan dan kaki
- e. Tremor pada ekstrimitas atas maupun bawah
- f. Jantung berdebar-debar
- g. Gerakan janin yang melemah

(Husin, 2013).

### 2.3.6 Persiapan senam yoga dalam kehamilan

1. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman.
2. Berlatih tanpa alas kaki diatas alas untuk berlatih yoga
3. Jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar
4. Gunakan bantal, guling atau kursi sebagai alat bantu melalukan postur yoga.
5. Minum air yang banyak sesudah berlatih.

(Tia, 2014)

### 2.3.7 Teknik yoga dalam kehamilan

Yoga terdiri dari teknik-teknik dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kejernihan pikiran, kesempurnaan pernafasan dan kesehatan tubuh. Menurut Husin (2013) latihan yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen sebagai berikut:

#### 1. *Asanas*

Merupakan bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu *asanas* mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormone stress dan meningkatkan sekresi *hormone relaksan*, sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi. Sehingga jika seorang wanita melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta meningkatkan kelenturan otot-otot yang berpengaruh pada pengurangan ketidaknyamanan otot selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan.

#### 2. Kesadaran Bernafas

Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *prana-maya-kosha* (energi tubuh) melalui *ananda-maya-kosha* (kebahagiaan tubuh). Yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan.

### 3. *Nidra*

Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam. Pada *nidra*, *shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal. Hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks.

### 4. *Dhyana* atau Meditasi

Praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara fikiran, nafas dan gerak sensoris, maka akan terwujud ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi *prana* melalui *chakra*.  
(Husin, 2013).

## 2.3.8 Gerakan senam yoga dalam kehamilan

### 1. Pemanasan penuh kesadaran.

Pemanasan sangat penting sebelum berlatih yoga dalam kehamilan. Jika tidak melakukan pemanasan otot-otot tubuh akan kaget dan akibatnya tubuh merasa nyeri atau pegal setelah latihan. Pemanasan yang dilakukan dengan kesadaran nafas akan membuat tubuh relaksasi dan aktif sehingga tubuh akan siap melakukan gerakan-gerakan yoga. Menurut Tia (2014) pemanasan tersebut terdiri dari gerakan-gerakan sebagai berikut :

a. Pemanasan leher

Manfaat :

- a). Meredakan ketegangan didaerah leher
- b). Melancarkan energy didaerah leher dan kepala

Gerakan :

a) Gerakan 1

- (a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung.
- (b) Letakkan kedua tangan diatas lutut.
- (c) Tengok kepala kearah kanan. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.
- (d) Tengok kepala kearah kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.



Gambar 2.3.1

b) Gerakan 2

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



Gambar 2.3.2

c) Gerakan 3

- (a) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang.
- (b) Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri, ke belakang, kanan dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- (c) Putar leher dan kepala ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- (d) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal.
- (e) Angkat kepala kembali ke tengah dan relaks.



Gambar 2.3.3

b. Peregangan dan pemuntiran samping tubuh

Manfaat :

- a) Meredakan ketegangan tubuh di daerah tulang belakang, pinggang dan panggul
- b) Melancarkan energi tubuh dan memperdalam kapasitas nafas.

Gerakan :

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 2.3.4

b) Gerakan 2

- (a) Kembali duduk bersila menghadap depan.
- (b) Buang nafas, perlahan memuntir tubuh kesamping kanan. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 2.3.5

c. Peregangan bahu dan pundak

Manfaat :

- a) Mengurangi ketegangan di pundak, bahu dan dada.
- b) Melancarkan energi tubuh dan memperdalam kapasitas nafas.

Gerakan :

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 2.3.6



Gambar 2.3.7

(Tia, 2014)

2. Gerakan inti senam yoga dalam kehamilan.

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

Manfaat :

- a) Merasakan nafas perut secara langsung
- b) Memperdalam kapasitas nafas.
- c) Membantu posisi bayi di dalam perut agar berada diposisi yang benar.
- d) Membuat tubuh dan pikiran lebih relaks

Gerakan :

- 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 2.3.8

b. Gerakan 2 postur peregangan kucing (*cat stretch*)

Manfaat :

- a) Memperkuat dan melenturkan tulang punggung.
- b) Mengatasi nyeri punggung, nyeri panggul dan nyeri di daerah tulang selangkang.
- c) Memperkuat lengan dan pergelangan tangan.
- d) Meregangkan leher dan bahu.

Gerakan :

- a) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di atas alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- b) Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikkan tulang ekor dan panggul ke atas. 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 2.3.9



Gambar 2.3.10

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

Manfaat :

- a) Meregangkan tubuh bagian depan dan belakang.
- b) Memperdalam kapasitas nafas.
- c) Memperkuat otot-otot punggung.
- d) Melenturkan otot-otot panggul.

Gerakan :

- 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 2.3.11



Gambar 2.3.12



Gambar 2.3.13

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

Manfaat :

- a) Meningkatkan energi dan vitalitas tubuh.
- b) Melenturkan tulang punggung dan otot punggung.
- c) Memperkuat kaki dan sendi panggul.
- d) Membantu melancarkan pencernaan.
- e) Membantu melancarkan aliran darah.

Gerakan :

- 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 2.3.14



Gambar 2.3.15

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

Manfaat :

- a) Membantu melatih keseimbangan tubuh.
- b) Memperkuat otot-otot kaki dan otot panggul.
- c) Mengurangi sakit pinggang dan nyeri tulang punggung.

Gerakan :

- 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 2.3.16

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

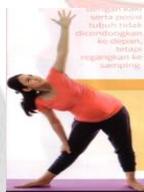
Manfaat :

- a) Memperdalam kapasitas nafas.

- b) Memperkuat tubuh bagian samping.
- c) Meredakan sakit punggung.
- d) Melancarkan sirkulasi darah.
- e) Memperkuat seluruh otot paha.
- f) Membantu melancarkan pencernaan.
- g) Melenturkan otot punggung.

Gerakan :

- a) Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari pada bahu.
- b) Arahkan kaki kanan  $90^0$  ke arah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar 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 2.3.17

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

Manfaat :

- a) Memperkuat dan melenturkan otot paha, pinggul dan paha.

- b) Melenturkan otot lengan dan bahu.
- c) Memperdalam kapasitas nafas.

Gerakan :

- 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 2.3.18

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

Manfaat :

- a) Memperkuat pergelangan kaki, lutut dan paha.
- b) Memperkuat dada, pundak dan punggung.
- c) Memperdalam kapasitas nafas.
- d) Melatih keseimbangan tubuh.
- e) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.
- f) Meningkatkan energy dan konsentrasi.

Gerakan :

- 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 ke depan 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 2.3.19

- i. Gerakan 9 postur pejuang 2 (*warrior 2 pose*)

Manfaat :

- a) Memperkuat otot paha, betis dan tumit.
- b) Melenturkan otot di sekitar bahu.
- c) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.
- d) Meningkatkan energy dan konsentrasi.

Gerakan :

- a) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- b) Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu. Kedua telapak tangan menghadap ke bawah.

- c) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- d) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan kembali di samping tubuh.
- e) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.3.20

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

Manfaat :

- a) Melenturkan sendi dan otot bagian dalam paha.
- b) Melancarkan pencernaan dan aliran darah ke rahim.

Gerakan :

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



Gambar 2.3.21

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

Manfaat :

- a) Memperkuat otot-otot paha dan melenturkan otot dasar panggul.
- b) Melancarkan sirkulasi darah ke kaki dan pencernaan.

Gerakan :

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



Gambar 2.3.22

1. Gerakan 12 postur bersandar dinding (*forward bend on walls*)

Manfaat :

- a) Memberi ruang untuk bernafas lebih dalam.
- b) Melancarkan aliran oksigen ke rahim.
- c) Memperkuat lengan, bahu dan punggung.
- d) Melancarkan aliran darah pada kaki.

Gerakan :

- 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 2.3.23

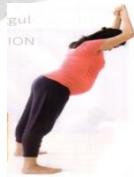
m. Gerakan 13 postur memutar panggul pada dinding (*pelvic rotation on walls*)

Manfaat :

- a) Melenturkan otot-otot panggul dan pinggul.
- b) Memberi ruang pada ibu hamil untuk leluasa bergerak.

Gerakan :

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



Gambar 2.3.24

3. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran senam yoga dalam kehamilan.

Relaksasi merupakan elemen yang sangat penting dalam berlatih yoga dalam kehamilan. Relaksasi ibarat oase untuk tubuh, pikiran dan jiwa. Ketika kita menggerakkan badan dengan lembut dan perlahan diiringi nafas penuh kesadaran maka energi tubuh akan terolah dengan baik. Relaksasi akan membawa kesadaran yang lebih dalam dan mengkondisikan ibu hamil untuk relaks dan tenang (Tia, 2014).

Relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam nafas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorfin,

mengurangi stress dan ketegangan, serta member rasa tenang, nyaman, meningkat kualitas tidur dan ketentraman jiwa (Tia, 2014).

Gerakan relaksasi menurut Tia (2014) 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 dari telapak kaki dan rasakan telapak kaki relaks.
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 tangan relaks.
12. Perlahan, rasakan leher dan kepala relaks.
13. Relaksasikan seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ke ujung kaki.
14. Saat menghembuskan nafas, rasakan tubuh semakin tenang dan relaks.
15. Perhatikan irama dan bunyi nafas, rasakan kenyamanan di seluruh tubuh.

16. Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan focus pada irama lembut nafas.
17. Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran. Rasakan keutuhan dan kesatuan antara nafas, tubuh dan pikiran. Tetap bernafas dalam, perlahan dan nyaman.
18. Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaran setelah latihan.

(Tia, 2014)

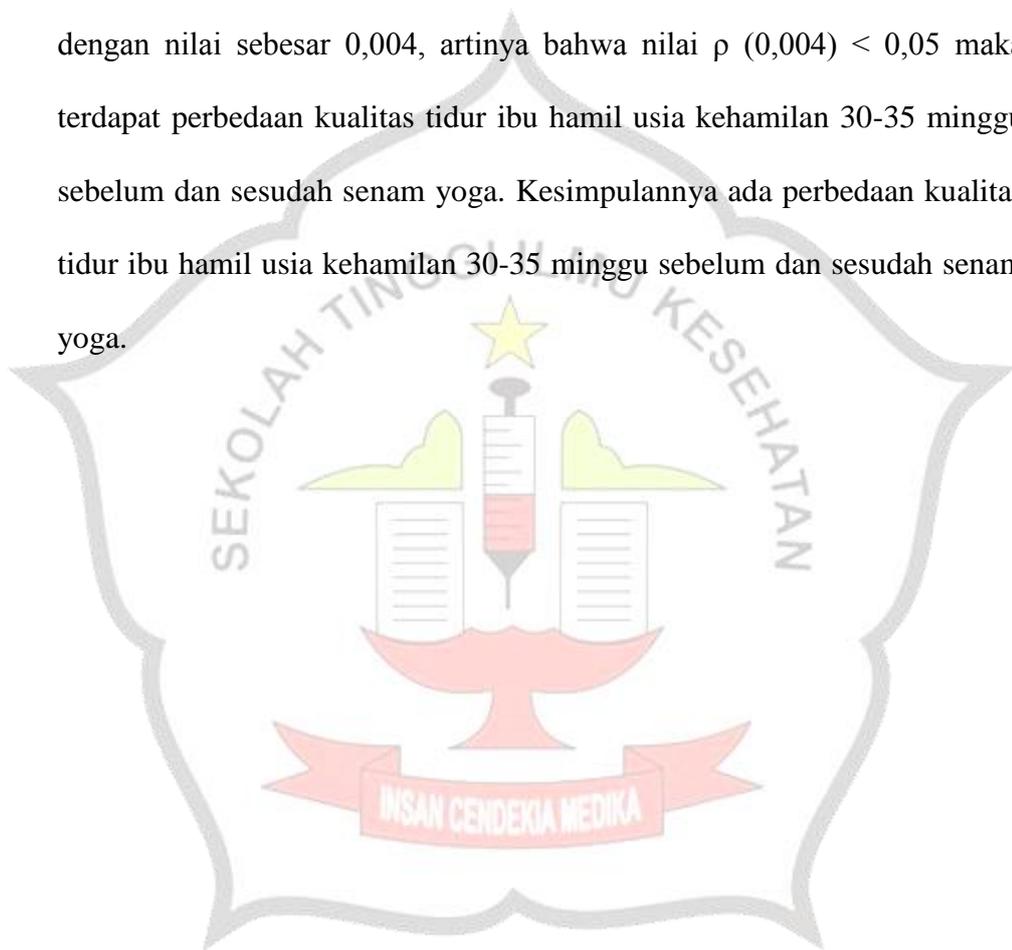
#### 2.4 Penelitian Yang Relevan

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan mendukung penelitian ini di antaranya yaitu

1. Devi (2014) "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Triimester 3". Hasil uji statistic didapatkan nilai  $p = 0,005$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga *antenatal* dan setelah dilakukan yoga *antenatal*.
2. Aris (2015) "Hubungan Frekuensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil". Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas dan kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III.
3. Sela (2016) "Perbedaan Pemberian Senam Hamil Dan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III". Hasil uji hipotesis III nilai  $p=0,524$  yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok I dan kelompok II dalam peningkatan durasi tidur.

Kesimpulan dari penelitian ini tidak ada perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III karena senam hamil maupun senam yoga sama-sama meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III.

4. Siti (2016) “Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam yoga”. Hasil : nilai Z sebesar -2,887 dengan nilai sebesar 0,004, artinya bahwa nilai  $\rho$  (0,004) < 0,05 maka terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 30-35 minggu sebelum dan sesudah senam yoga. Kesimpulannya ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 30-35 minggu sebelum dan sesudah senam yoga.



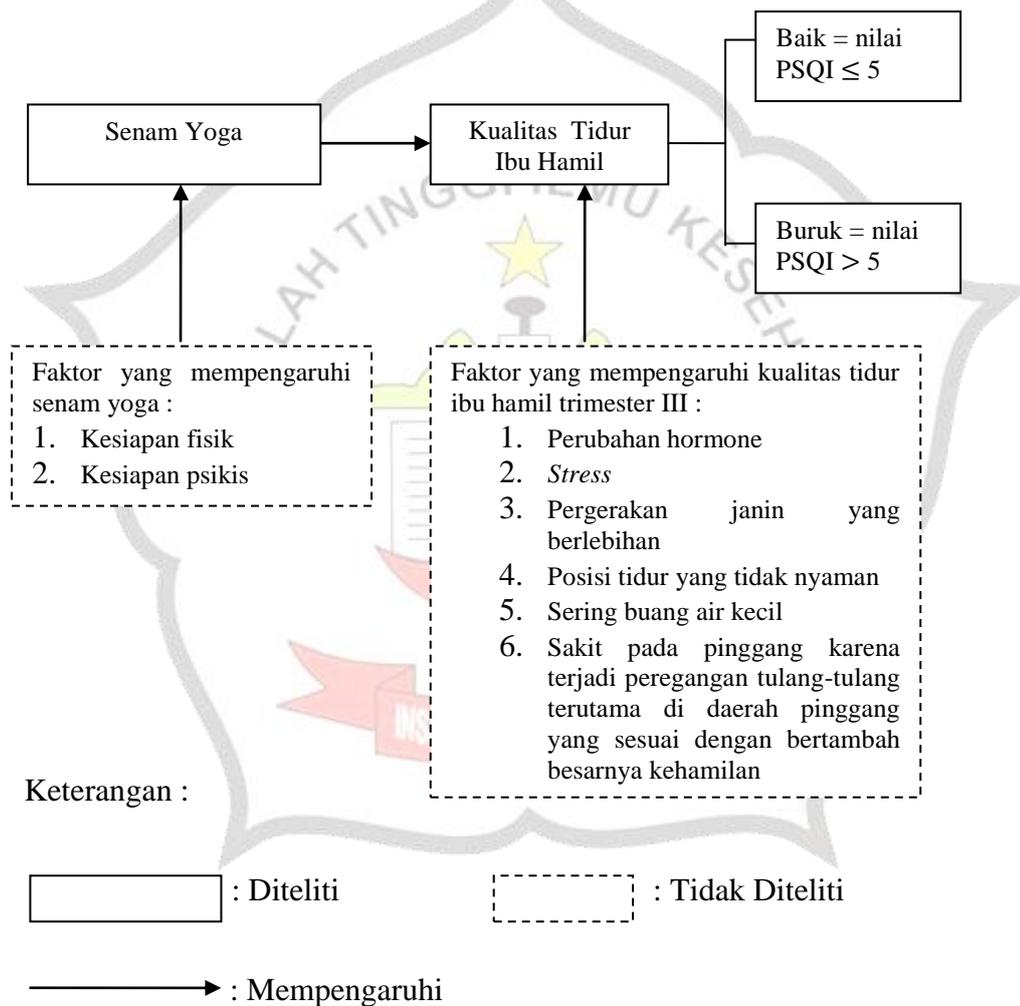
## BAB 3

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### 3.1 Kerangka konseptual

Kerangka konseptual adalah kerangka yang menghubungkan konsep yang akan diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Nursalam, 2015).

Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 3.1.



**Gambar 3.1** Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang

### 3.2 Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan yang akan diteliti (Nursalam, 2015). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H<sub>1</sub> : ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.



## BAB 4

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Jenis penelitian

Desain atau rancangan penelitian adalah suatu strategi dalam penelitian untuk pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2015).

Jenis penelitian ini adalah *experiment* yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variable dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat, 2014). Desain dalam penelitian ini adalah *Pre- eksperimental*. *Pre- eksperimental* yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap *variable* bebas (Nursalam, 2015).

#### 4.2 Rancangan penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre test post test design* yang merupakan penelitian eksperimen dimana tidak menggunakan kelompok pembanding (control), namun sebelumnya kelompok tersebut sudah dilakukan observasi *pre test* sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan setelah dilakukan eksperimen (Notoadmojo, 2012). Rancangan dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 4.1.

<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
01	X	02

**Gambar 4.1 Rancangan penelitian**

Keterangan :

01 : Kualitas tidur Ibu hamil trimester III sebelum diberikan senam yoga

X : Pelaksanaan senam yoga

02 : Kualitas tidur Ibu hamil trimester III setelah diberikan senam yoga

### **4.3 Waktu dan tempat penelitian**

#### 4.3.1 Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari penyusunan proposal sampai penyusunan laporan skripsi, dimulai pada bulan Februari sampai bulan Juni 2017. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Mei 2017.

#### 4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Kabupaten Jombang.

## 4.4 Populasi, sampel dan sampling

### 4.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan sumber data yang diperlukan dalam suatu penelitian (Saryono & Anggraeni 2013). Populasi dalam penelitian harus sesuai dengan kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2015). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil usia kehamilan 28-36 minggu 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, Kabupaten Jombang dengan jumlah 35 ibu hamil.

### 4.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling yang harus mewakili kriteria (Nursalam, 2015). Menurut Nursalam (2015) untuk menentukan besaran jumlah sampel dengan rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan :

n: besar sampel

N: jumlah populasi

d: tingkat signifikan/ tingkat kesalahan yang dipilih (d=0,05)

Jadi untuk menghitung penentuan besar sampel adalah :

$$n = \frac{35}{1+35(0,05^2)}$$

$$n = \frac{35}{1+0,0875} = \frac{35}{1,0875} = 32,1 = 32$$

#### 4.4.3 Sampling

Sampling adalah suatu proses menyeleksi dari populasi agar dapat mewakili populasi (Nursalam, 2015). Pada penelitian ini, cara pengambilan sampel yaitu dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling*. Teknik pengambilan sampel proporsi atau sampelimbangan ini dilakukan untuk menyempurnakan penggunaan teknik sampel berstrata atau sampel wilayah. Ada kalanya banyaknya subyek yang terdapat pada setiap strata atau setiap wilayah tidak sama. Oleh karena itu, untuk memperoleh sampel yang *representatif* pengambilan subyek dari setiap strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyaknya subyek dalam masing-masing strata atau wilayah (Nazir, 2011).

Menurut Nazir (2011) proposional sampel dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan :

ni : jumlah sampel tiap desa

n : jumlah sampel seluruhnya

Ni : jumlah populasi

N : jumlah populasi seluruhnya

Maka sampel yang diambil setiap kelas sebagai berikut :

a. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Karang Mojo =

$$\frac{3}{35} \times 32 = 2,74 = 3$$

b. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Jati Merek =

$$\frac{2}{35} \times 32 = 1,82 = 1$$

c. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Gang Bunder =

$$\frac{3}{35} \times 32 = 2,74 = 3$$

d. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Kampung Baru =

$$\frac{2}{35} \times 32 = 1,82 = 1$$

e. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Plabuhan =

$$\frac{3}{35} \times 32 = 2,74 = 3$$

f. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Pojok Klitik =

$$\frac{2}{35} \times 32 = 1,82 = 1$$

g. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Bangsri =

$$\frac{4}{35} \times 32 = 3,65 = 4$$

h. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Plandaan =

$$\frac{3}{35} \times 32 = 2,74 = 3$$

i. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Puri Semanding =

$$\frac{3}{35} \times 32 = 2,74 = 3$$

j. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Darurejo =

$$\frac{3}{35} \times 32 = 2,74 = 3$$

k. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Tondowulan =

$$\frac{3}{35} \times 32 = 2,74 = 3$$

l. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Sumberjo =

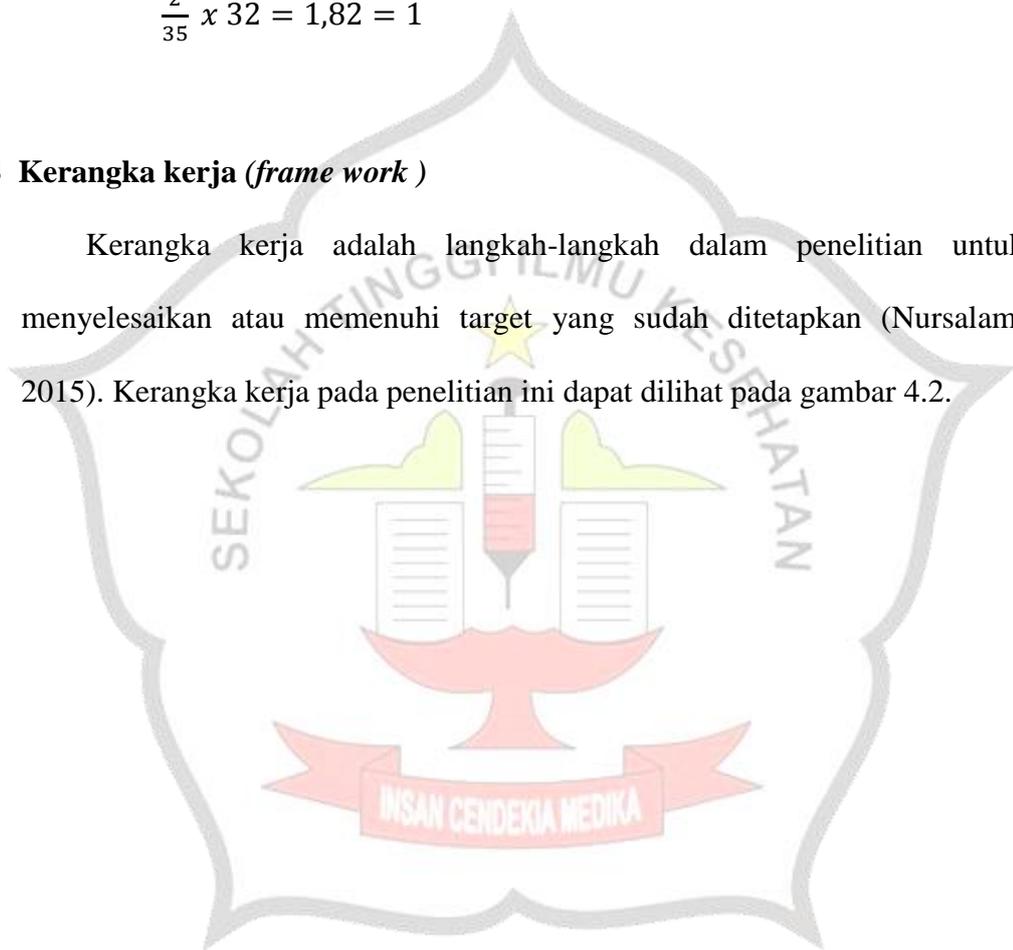
$$\frac{3}{35} \times 32 = 2,74 = 3$$

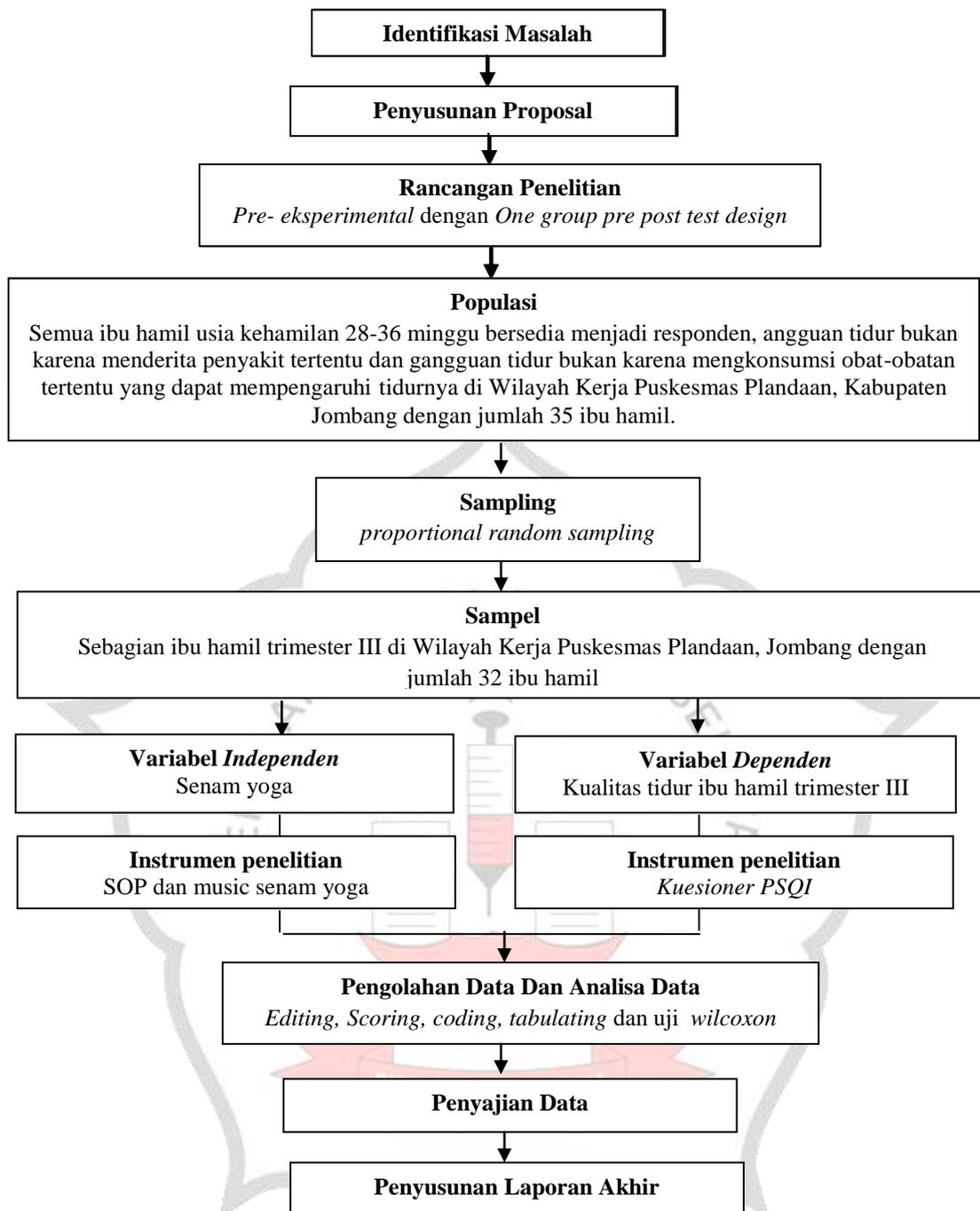
m. Proposi sampel Ibu hamil trimester 3 desa Jipurapah =

$$\frac{2}{35} \times 32 = 1,82 = 1$$

#### 4.4 Kerangka kerja (*frame work*)

Kerangka kerja adalah langkah-langkah dalam penelitian untuk menyelesaikan atau memenuhi target yang sudah ditetapkan (Nursalam, 2015). Kerangka kerja pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar 4.2.





**Gambar 4.2** Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang

#### 4.5 Identifikasi variabel

Variabel adalah objek penelitian yang bervariasi (Saryono & Anggraeni, 2013). Variabel adalah karakteristik atau cirri yang dimiliki oleh suatu anggota kelompok (orang, benda atau situasi) yang berbeda dengan yang dimiliki kelompok lain (Nursalam, 2015).

1. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2015). Penelitian ini variabel bebasnya adalah senam yoga.
2. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel lain (Nursalam, 2015). Penelitian ini variabel terikatnya adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III.

#### 4.6 Definisi operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati (di ukur) dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2015). Definisi operasional yang dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Saryono & Anggraeni, 2013). Definisi operasional pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang.

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala ukur	Skor/ Kategori
Variabel Independen : Senam yoga	Gerakan yang komprehensif menggunakan postur fisik ( <i>asana</i> ), latihan pernafasan ( <i>pranayama</i> ), konsentrasi dan meditasi ( <i>dharana dan dhyana</i> )	Teknik senam yoga terdiri dari : 1. Pemanasan Penuh Kesadaran. 2. Gerakan Inti Senam Yoga Dalam Kehamilan. 3. Gerakan Penutup Relaksasi Penuh Kesadaran	SOP dan Musik senam yoga	-	-
Variabel dependen : Kualitas tidur	Keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika bangun.	Kuesiner PSQI yang terdiri dari 7 komponen yaitu 1. Kualitas tidur subjektif 2. Latensi tidur 3. Lama tidur malam 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan ketika tidur malam 6. Menggunakan obat-obat tidur, 7. Terganggunya aktifitas disiang hari.	K U E S I O N E R	O R D I N A L	1. Kualitas tidur baik = PSQI ≤ 5 2. Kualitas tidur buruk = PSQI > 5

## 4.7 Pengumpulan dan analisa data

### 4.7.1 Bahan dan alat penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *speaker* yang digunakan untuk pemutaran musik senam yoga.

### 4.7.2 Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan *variable* senam yoga adalah SOP senam yoga dan variabel kualitas tidur yaitu kuesioner PSQI. Kuesioner ini terdiri dari 19 poin pertanyaan yang 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. Ketujuh komponen tersebut dijumlahkan sehingga terdapat skor 0-21, kualitas tidur baik jika memiliki nilai PSQI  $\leq 5$  dan kualitas tidur buruk jika memiliki nilai PSQI  $> 5$  (Bussey, 1988 dalam Khasanah 2012).

Instrumen penelitian dengan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Indeks* (PSQI) yang telah diuji validitas dan reabilitas oleh peneliti sebelumnya, maka kuesioner ini dinyatakan *valid* dan *reliabel* untuk digunakan dalam penelitian (Khasanah, 2012).

### 4.7.3 Prosedur Penelitian

Prosedur yang di lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Melakukan identifikasi masalah yang ingin diteliti dan mengajukan judul kepada pembimbing.
2. Menyusun proposal penelitian

3. Mengurus surat pengantar penelitian dari STIKES ICME Jombang ditujukan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang.
4. Mengajukan ijin penelitian kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang dengan tembusan Puskesmas Plandaan Jombang.
5. Mengajukan ijin penelitian dan pengambilan data di Puskesmas Plandaan Jombang.
6. Melakukan studi pendahuluan dan melakukan wawancara di Puskesmas Plandaan Jombang.
7. Melengkapi proposal penelitian sampai dengan pelaksanaan ujian proposal penelitian.
8. Menjelaskan kepada calon responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*.
9. Menjelaskan kepada responden tentang pengisian kuesioner dan membagikan kuesioner pada responden sebelum dilakukan senam yoga.
10. Mengumpulkan kuesioner responden untuk menilai kualitas tidur sebelum pelaksanaan senam yoga.
11. Responden diminta mengikuti senam yoga dalam yang diselenggarakan peneliti sebanyak 3x dalam 12 hari (4 hari sekali).
12. Setelah pemberian senam yoga dilakukan penilaian kualitas tidur dengan pengisian kuesioner PSQI setiap 4 hari sekali dan mengetahui ada perubahan kualitas tidur selama 12 hari.

13. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengumpulan data kemudian melakukan pengolahan data dan melakukan analisa data.

14. Terakhir dilakukan penyusunan laporan hasil penelitian.

#### 4.7.4 Cara analisa data

##### 1. *Editing*

*Editing* merupakan kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isi formulir atau kuesioner tersebut (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini akan dilakukan *editing* setelah data dikumpulkan diperiksa sesegera mungkin berkenaan dengan ketepatan dan kelengkapan jawaban, Konsistensi serta kesesuaian juga perlu diperhatikan untuk menguji hipotesis atau menjawab tujuan penelitian sehingga memudahkan untuk mengolah selanjutnya.

##### 2. *Scoring*

*Scoring* adalah penentuan jumlah skor (Hidayat, 2007). Pada penelitian ini menggunakan skala PSQI, yang memiliki 7 komponen parameter kualitas tidur.

Cara *scoring* setiap komponen :

a. Kualitas tidur subyektif dapat dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

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

a) Pertanyaan nomor 2:

$\leq 15$  menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

$> 60$  menit = 3

b) Pertanyaan nomor 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

$> 3$  kali seminggu = 3

c) 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

c. Lama tidur malam dapat dilihat dari pertanyaan nomor 4

$> 7$  jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

$< 5$  jam = 3

d. Efisiensi tidur dapat dilihat dari pertanyaan nomor 1,3,4

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

a) lama tidur – pertanyaan nomor 4

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

c) Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

$> 85 \% = 0$

$75-84 \% = 1$

$65-74 \% = 2$

$< 65 \% = 3$

e. Gangguan ketika tidur malam dapat dilihat dari pertanyaan nomor 5b sampai 5j

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

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

$>3$  kali seminggu = 3

b) 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

f. Menggunakan obat-obat tidur dapat dilihat dari pertanyaan nomor 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

g. Terganggunya aktifitas disiang hari dapat dilihat dari pertanyaan nomor 7 dan 8

a) Pertanyaan nomor 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

b) Pertanyaan nomor 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

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

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

### 3. Coding

*Coding* adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding* (Notoatmodjo, 2012).

#### a. Data umum

##### a) Nomor Responden

(a) Responden 1 : 1

(b) Responden 2 : 2

(c) Responden 32 : 32

##### b) Usia

(a) Usia 18-30 tahun : 1

(b) Usia 31-38 tahun : 2

##### c) Agama

(a) Islam : 1

(b) Kristen : 2

(c) Khatolik : 3

(d) Hindu : 4

(e) Budha : 5

##### d) Pendidikan

(a) SD : 1

(b) SMP : 2

(c) SMA : 3

(d) Perguruan Tinggi : 4

- (e) Lain-lain : 5
- e) Pekerjaan :
- (a) Ibu Rumah Tangga : 1
  - (b) Wiraswasta : 2
  - (c) Swasta : 3
- f) Pernah memperoleh informasi tentang senam yoga dalam kehamilan
- (a) Pernah : 1
  - (b) Belum Pernah : 2
- g) Sumber informasi
- (a) Tenaga Kesehatan : 1
  - (b) Teman : 2
  - (c) Media elektronik : 3
  - (d) Media Cetak : 4
  - (e) Orang lain : 5
  - (f) Lain-lain : 6
- h) Penerapan senam yoga selama kehamilan
- (a) Pernah : 1
  - (b) Belum Pernah : 2
- i) Kehamilan memasuki trimester III membuat kesulitan dalam tidur sehingga membuat rasa tidak nyaman muncul
- (a) Ya : 1
  - (b) Tidak : 2

b. Data khusus

a) Kualitas tidur sebelum pemberian senam yoga

(a) Baik : 1

(b) Buruk : 2

b) Kualitas tidur setelah pemberian senam yoga

(a) Baik : 1

(b) Buruk : 2

4. *Tabulating*

*Tabulating* adalah pembuatan tabel-tabel data yang sesuai dengan tujuan penelitian, tabulasi dapat dibuat dengan menggunakan distribusi frekuensi (Notoadmojo, 2012).

Adapun hasil pengolahan data dapat diinterpretasikan dengan menggunakan skala kumulatif sebagai berikut ini :

100%	= Seluruhnya
76% - 99%	= Hampir seluruhnya
51% - 75%	= Sebagian besar
50%	= Setengah responden
26% - 49%	= Hampir setengahnya
1% - 25%	= Sebagian kecil dari responden
0%	= Tidak ada satupun dari responden

(Arikunto, 2010)

#### 4.7.5 Analisa data

##### 1. Analisis *Univariate*

Analisis *univariate* adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel (Notoadmojo, 2012). Tujuan dari analisis *univariate* adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variable yang diteliti, pada penelitian ini adalah kualitas tidur. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner PSQI. Skor akhir dari kuesioner PSQI adalah jumlah semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7, kemudian hasil jawaban dijumlahkan dan diinterpretasikan menjadi :

- a. Kualitas tidur baik = nilai  $PSQI \leq 5$
  - b. Kualitas tidur buruk = nilai  $PSQI > 5$
- (Bussey, 1988 dalam Khasanah 2012).

##### 2. Analisa *Bivariate*

Analisis *bivariate* yaitu dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmojo, 2012). Pada penelitian ini menggunakan uji *non parametric* yaitu uji *wilcoxon*. Uji tersebut dapat menggunakan bantuan komputersasi program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for windows release 21. Analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Pusekesmas Plandaan Jombang dengan pengambilan keputusan sebagai berikut :

- a.  $p \text{ value} \leq 0,05$  :  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.
- b.  $p \text{ value} > 0,05$  :  $H_1$  ditolak yang berarti tidak ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

#### 4.8 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti mendapat rekomendasi dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, kemudian peneliti mengajukan permohonan ijin kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang dengan tembusan Puskesmas Plandaan Jombang untuk memperoleh data jumlah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang, kemudian kegiatan pengumpulan data dapat dilakukan dengan menekankan pada masalah etika penelitian.

##### 4.8.1 Lembar persetujuan menjadi responden (*Informed Consent*)

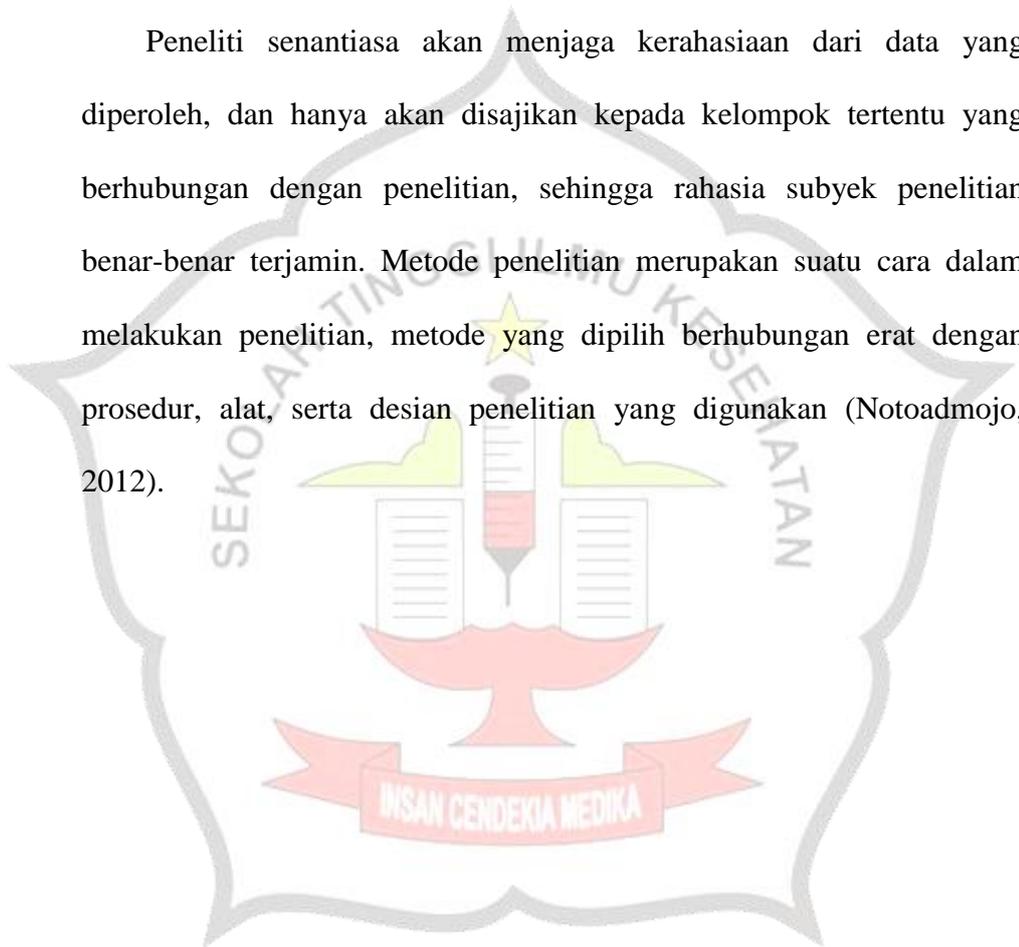
Lembar persetujuan akan diberikan kepada responden atau subjek sebelum penelitian dilaksanakan dengan maksud supaya responden mengetahui tujuan penelitian, jika subjek bersedia diteliti harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak responden (Notoadmojo, 2012).

#### 4.8.2 Tanpa nama (*Anonimity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subyek, tetapi peneliti akan memberi tanda atau kode secara khusus (Notoadmojo, 2012).

#### 4.8.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti senantiasa akan menjaga kerahasiaan dari data yang diperoleh, dan hanya akan disajikan kepada kelompok tertentu yang berhubungan dengan penelitian, sehingga rahasia subyek penelitian benar-benar terjamin. Metode penelitian merupakan suatu cara dalam melakukan penelitian, metode yang dipilih berhubungan erat dengan prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan (Notoadmojo, 2012).



## **BAB 5**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017 dengan jumlah 32 ibu hamil. Hasil penelitian ini disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Data umum menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia, agama, pendidikan, pekerjaan, informasi tentang senam yoga dalam kehamilan, sumber informasi, penerapan senam yoga selama kehamilan dan kehamilan memasuki trimester III yang membuat kesulitan tidur sehingga membuat rasa tidak nyaman muncul. Data Khusus dalam penelitian ini meliputi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga, kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga dan pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

#### **5.1 Hasil penelitian**

##### **5.1.1 Data Umum**

Data umum menyajikan karakteristik responden yang meliputi usia, agama, pendidikan, pekerjaan, informasi tentang senam yoga dalam kehamilan, sumber informasi, penerapan senam yoga selama kehamilan dan kehamilan memasuki trimester III yang membuat kesulitan tidur sehingga membuat rasa tidak nyaman muncul. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 12 Mei - 25 Mei 2017 di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang diperoleh data sebagai berikut :

## 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik reponden berdasarkan usia dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu usia 18-30 tahun dan 31-38 tahun dapat dilihat pada tabel 5.1.

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	18-30 Tahun	24	75.0
2	31-38 Tahun	8	25.0
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 32 responden sebagian besar responden berusia 18-30 tahun sejumlah 24 ibu hamil (75%).

## 2. Karakteristik responden berdasarkan agama

Karakteristik reponden berdasarkan agama dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu islam, kristen, khatolik, hindu dan budha dapat dilihat pada tabel 5.2.

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Agama	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Islam	32	100.0
2	Kristen	0	0.0
3	Khatolik	0	0.0
4	Hindu	0	0.0
5	Budha	0	0.0
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 32 responden seluruh responden beragama islam sejumlah 32 ibu hamil (100%).

### 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Karakteristik reponden berdasarkan pendidikan dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu SD, SMP, SMA, perguruan tinggi dan lain-lain dapat dilihat pada tabel 5.4.

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	SD	0	0.0
2	SMP	17	53.1
3	SMA	11	34.4
4	Perguruan Tinggi	4	12.5
5	Lain-lain	0	0.0
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 32 responden sebagian besar responden berpendidikan SMP sejumlah 17 ibu hamil (53,1%).

### 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Karakteristik reponden berdasarkan pekerjaan dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu ibu rumah tangga, wiraswasta dan swasta dapat dilihat pada tabel 5.4.

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Ibu Rumah Tangga	29	90.6
2	Wiraswasta	1	3.1
3	Swasta	2	6.3
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga sejumlah 29 ibu hamil (90.6%).

5. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan.

Karakteristik reponden berdasarkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilana dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu pernah dan tidak pernah dapat dilihat pada tabel 5.5.

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Informasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Pernah	3	9.4
2	Belum Pernah	29	90.6
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan sejumlah 29 ibu hamil (90.6%).

6. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi tentang senam yoga dalam kehamilan

Karakteristik reponden berdasarkan sumber informasi tentang senam yoga dalam kehamilan dikategorikan menjadi 6 kategori yaitu Puskesmas/bidan, teman, media elektronik, media cetak dan orang lain dapat dilihat pada tabel 5.6.

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi tentang senam yoga dalam kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Sumber Informasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tenaga Kesehatan	0	0.0
2	Teman	0	0.0
3	Media elektronik	2	6.2

4	Media cetak	1	3.1
5	Orang lain	0	0.0
Total		3	9.4

*Sumber : Data Primer, 2017*

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 32 responden sebagian kecil responden mendapatkan informasi dari media elektronik sejumlah 2 ibu hamil (6.2%) dan 1 (3.1%) ibu hamil mendapatkan informasi dari media cetak.

7. Karakteristik responden berdasarkan penerapan senam yoga selama kehamilan.

Karakteristik reponden berdasarkan penerapan senam yoga selama kehamilan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu pernah dan belum pernah dapat dilihat pada tabel 5.7.

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penerapan senam yoga dalam kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Penerapan senam yoga dalam kehamilan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Pernah	0	0.0
2	Belum pernah	32	100.0
Jumlah		32	100.0

*Sumber : Data Primer, 2017*

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 32 responden seluruh responden belum pernah menerapkan senam yoga dalam kehamilannya sejumlah 32 ibu hamil (100%).

8. Karakteristik responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan Trimester III.

Karakteristik reponden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu ya dan tidak dapat dilihat pada tabel 5.8.

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Kesulitan tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Ya	32	100.0
2	Tidak	0	0.0
	Jumlah	32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 32 responden seluruh responden kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 32 ibu hamil (100%).

### 5.1.3 Data khusus

Karakteristik data khusus meliputi : kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga, kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga, kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pelaksanaan senam yoga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 12 Mei - 25 Mei 2017 di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang diperoleh data sebagai berikut :

1. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga.

Karakteristik reponden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik dan buruk dapat dilihat pada tabel 5.9.

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	1	3.1
2	Buruk	31	96.9
	Jumlah	32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 31 ibu hamil (96.9%).

2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga.

Karakteristik reponden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik dan buruk dapat dilihat pada tabel 5.10.

Tabel 5.10 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	29	90.6
2	Buruk	3	9.4
	Jumlah	32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%), sedangkan reponden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 ibu hamil (9.4%).

### 3. Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Karakteristik reponden berdasarkan pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik dan buruk dapat dilihat pada tabel 5.11.

Tabel 5.11 Distribusi frekuensi pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017

No	Kualitas tidur	Sebelum Pemberian		Setelah Pemberian	
		Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Baik	1	3.1	29	90.6
2.	Tidak Baik	31	96.9	3	9.4
Total		32	100.0	32	100.0
Hasil Uji Statistik <i>Wicoxon</i>					P= 0,000

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa dari 32 responden sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%).

Berdasarkan analisis *statistic* dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan *SPSS* 21 dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

## 5.2 Pembahasan

### 5.2.1 Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 18 soal berupa pertanyaan, pada tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 31 ibu hamil (96.9%).

Kualitas tidur itu sendiri meliputi 7 parameter yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur dan terganggunya aktifitas disiang hari. Berdasarkan hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran 7 menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu kualitas tidur subjektif (1.7), latensi tidur (1.5), lama tidur malam (1.3), efisiensi tidur (1.2), gangguan ketika tidur malam (1.8), menggunakan obat tidur (0) dan terganggunya aktifitas disiang hari (2.3), dari ke 7 parameter tersebut terganggunya aktifitas disiang memiliki rata-rata tertinggi sebelum diberi senam yoga. Hal tersebut terkait dengan jumlah dari kuesioner no.7 dan no.8 yaitu pertanyaan “seberapa sering anda

mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari” dan “seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi” dengan jumlah rata-rata 2.3.

Berdasarkan hasil dari 32 responden sejumlah 21 responden memilih dengan kalkulasi pertanyaan no.7 dan no.8 rentang skor 3-4, hal ini berarti responden 2 kali seminggu mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari dan memiliki antusias sedang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini ditunjang dengan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 32 responden seluruh responden kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 32 ibu hamil (100%).

Menurut peneliti, sebagian besar responden menyatakan sering mengantuk disiang hari dan mengalami kesulitan tidur karena ibu hamil yang sudah memasuki trimester III akan mudah terbangun di malam hari seperti meningkatnya frekuensi BAK, kepanasan pada malam hari dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring membesarnya perut ibu. Jadi, pengalihan waktu tidur sering terjadi pada ibu hamil dengan seringnya mengantuk ketika aktifitas disiang hari dan hasil pengamatan sepintas oleh peneliti terhadap kondisi responden ketika *pre test* didapati sebagian besar responden terlihat lesu, kehitaman daerah sekitar mata, dan tidak dapat berkonsentrasi penuh. Pada responden yang mengalami kualitas tidur baik tidak terlihat kehitaman pada daerah sekitar mata dan tampak segar.

Hal ini sesuai dengan pendapat Uliyah (2006) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfuctions*) terjadi karena

kelelahan di siang hari baik karena aktivitas ataupun kondisi fisik seseorang. Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyamanan selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk di siang/sore hari. Rasa mengantuk di siang hari dapat terjadi pada tiap individu, namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal, yaitu ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya (Simkin, 2007).

Menurut Hidayat (2008) bahwa evaluasi terhadap masalah kebutuhan tidur dan istirahat dapat dinilai dari hilangnya tanda-tanda kekurangan tidur dan penyimpangan pada pasien, antara lain timbulnya perasaan segar, tidak gelisah, lesu, dan apatis, hilangnya kehitaman di daerah sekitar mata, memulai menghilangnya kelopak mata yang bengkak, tidak adanya konjungtiva merah, mata perih, pasien sudah dapat berkonsentrasi penuh serta tidak ditemukan gangguan proses berpikir dan berbicara.

#### 5.2.1 Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 18 soal berupa pertanyaan, pada tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh

responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%), sedangkan reponden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 ibu hamil (9.4%).

Kualitas tidur itu sendiri meliputi 7 parameter yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur dan terganggunya aktifitas disiang hari. Berdasarkan hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran 12 menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu kualitas tidur subjektif (0.7), latensi tidur (0.7), lama tidur malam (0.4), efisiensi tidur (0.4), gangguan ketika tidur malam (0.10), menggunakan obat tidur (0) dan terganggunya aktifitas disiang hari (0.8), dari ke 7 parameter tersebut hampir seluruh komponen mengalami penurunan sedangkan rata-rata tertinggi adalah parameter no.5 yaitu gangguan ketika tidur malam sesudah senam yoga. Hal tersebut terkait dengan jumlah dari kuesioner no.5b sampai no.5j yaitu pertanyaan “seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda : terbangun ditengah malam atau terlalu dini, terbangun untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa, batuk atau mengorok, kedinginan dimalam hari, kepanasan dimalam hari, mimpi buruk, terasa nyeri dan alasan lain” dengan jumlah rata-rata 0,10.

Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan senam yoga selama 3x dalam 12 hari hal ini di buktikan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur ibu hamil

trimester III di akibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga, walaupun pada parameter no.5 gangguan ketika tidur malam seperti terbangun untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa terasa nyeri masih sering terjadi namun frekuensinya sudah mulai berkurang karena hal itu merupakan respon tubuh secara fisiologis. Penurunan frekuensi tersebut karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh yang segar, ketenangan, kemudahan berkonsentrasi dan kenyamanan ketika beristirahat tercipta.

Pendapat tersebut ditunjang oleh Tia (2014) bahwa yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung *fluktuatif*, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan focus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan. menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin

antara ibu dengan bayi, menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

Menurut Rahmarwati (2016) Senam yoga bekerja menenangkan saraf *simpatik* pada saat bersamaan yoga merangsang sistem saraf *parasimpatis* yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur, sehingga *Nucleus Supra Chiasmatic* (NSC) yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan saraf *simpatik* dan *parasimpatik* tidak bekerja dapat bekerja kembali dengan normal. NSC akan kembali mengeluarkan hormon pengatur *temperatur* badan, *kortisol*, *growth hormone*, dan lain –lain yang memegang peranan bangun tidur pada saat stimulasi cahaya terang masuk melalui mata. Ketika malam tiba NSC akan merangsang pengeluaran hormon *melatonin* sehingga orang mengantuk dan tidur. Ketika NSC berjalan normal maka NREM dan REM akan terpenuhi sehingga kualitas tidur penderita insomnia akan meningkat.

#### 5.2.1 Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 18 soal berupa pertanyaan yang dilakukan sebelum pelaksanaan senam yoga dan sesudah pelaksanaan senam didapati pada tabel 5.11 menunjukkan bahwa dari 32 responden sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%).

Sehingga dapat dilihat adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga dan dengan memperhatikan hasil uji statistic *wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikasi  $p (0,000)$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

Menurut peneliti, meningkatnya kualitas tidur ibu hamil dari ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk ke ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik dikarenakan gerakan-gerakan senam yoga yang membawa energy positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih *rilex*, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Bagian rileksasi dari gerakan senam yoga sama halnya dengan meditasi dimana keheningan yang masuk dialam bawah sadar dan saat itulah stimulasi dari musik dan suara pemandu membuat ketenangan, menghilangkan ketegangan dan *afirmasi positif* terbentuk dalam jiwa ibu hamil sehingga ibu hamil tidak merasakan kegegelisahan, sulit tidur dan ketegangan fikiran ibu hamil yang melakukan senam yoga, maka dari itu gerakan setiap peregangan yang *rilex* dan kombinasi relaksasi dengan afirmasi positif membuat ibu hamil mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya.

Hal ini sesuai dengan relaksasi nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut untuk membuat lebih nyaman. Relaksasi otot *progesif* adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan

mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran atau biasa disebut senam yoga (Oktara, 2013).

Latihan yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen yang pertama bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu *asanas* mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormone stress dan meningkatkan sekresi *hormone relaksan*, sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi. Sehingga jika seorang wanita melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta meningkatkan kelenturan otot-otot yang berpengaruh pada pengurangan ketidaknyamanan otot selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan. Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *prana-maya-kosha* (energi tubuh) melalui *ananda-maya-kosha* (kebahagiaan tubuh) yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan. Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam yang disebut *nidra*, *shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal (Husin, 2013).

Hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan

pikiran menjadi rileks dan yang terakhir praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara pikiran, nafas dan gerak sensoris, maka akan terwujud ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi *prana* melalui *chakra*. (Husin, 2013).

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang pertama Sela (2016) yang berjudul “Perbedaan Pemberian Senam Hamil Dan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III”. Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III karena senam hamil maupun senam yoga sama-sama meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. Kedua oleh penelitian Devi (2014) ”Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Triimester 3”. Hasil uji statistic didapatkan nilai  $p = 0,005$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga *antenatal* dan setelah dilakukan yoga *antenatal*.

Penelitian ke tiga menurut Aris (2015) “Hubungan Frekuensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil”. Hasil penelitian menunjukan adanya pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas dan kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III sedangkan menurut Siti (2016) “Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia

Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam yoga”. Hasil : nilai  $p (0,004) < 0,05$  maka terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 30-35 minggu sebelum dan sesudah senam yoga.



## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini menyajikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017 di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang, maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut :

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.
3. Ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

#### **6.2 Saran**

1. Bagi ibu hamil trimester III

Diharapkan ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan menerapkan senam yoga selama kehamilan dengan melakukan gerakan yang diawali dengan gerakan pemanasan, gerakan inti

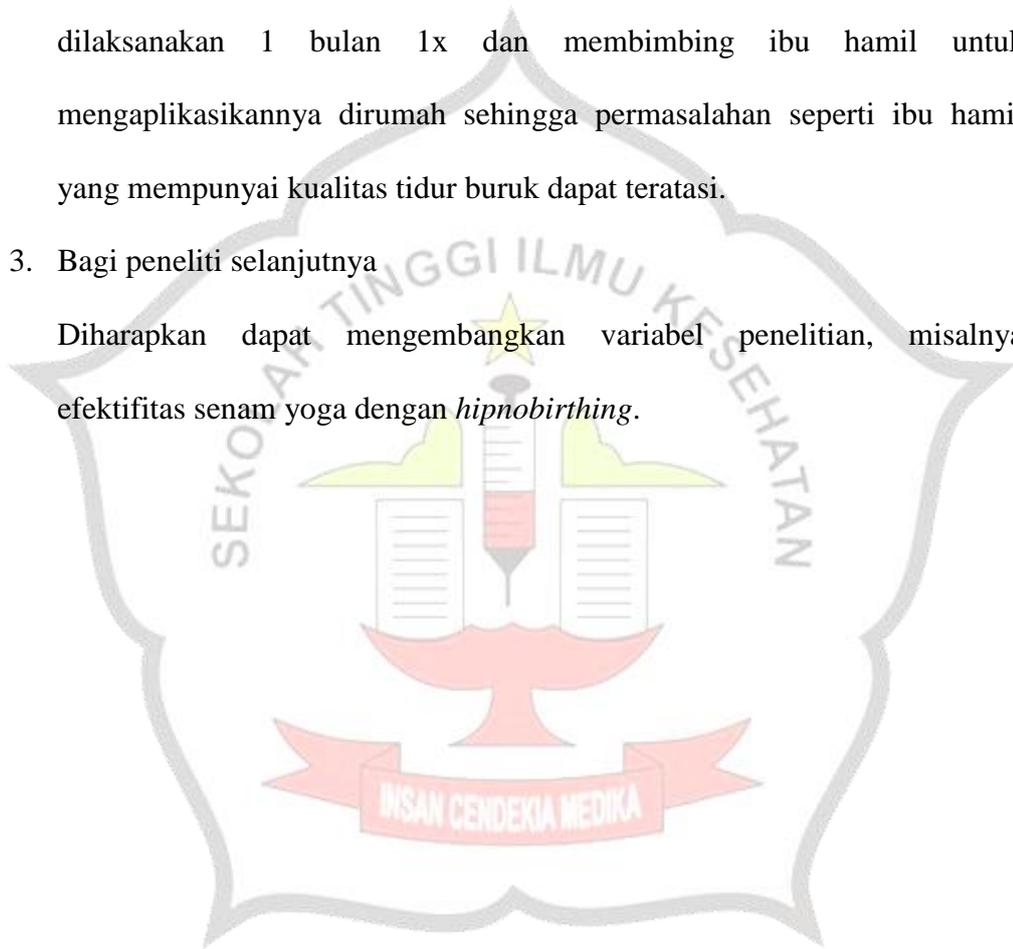
senam yoga dan diakhiri dengan relaksasi nafas terbimbing yang dilakukan 1 minggu 2x ketika pagi hari atau sore hari dalam keadaan perut kosong dengan prinsip aman dan nyaman sehingga badan terasa segar dan kualitas tidurpun akan meningkat dalam kehamilan.

2. Bagi bidan desa

Diharapkan menerapkan senam yoga dalam program kelas ibu hamil yang dilaksanakan 1 bulan 1x dan membimbing ibu hamil untuk mengaplikasikannya dirumah sehingga permasalahan seperti ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk dapat teratasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan variabel penelitian, misalnya efektifitas senam yoga dengan *hipnobirthing*.

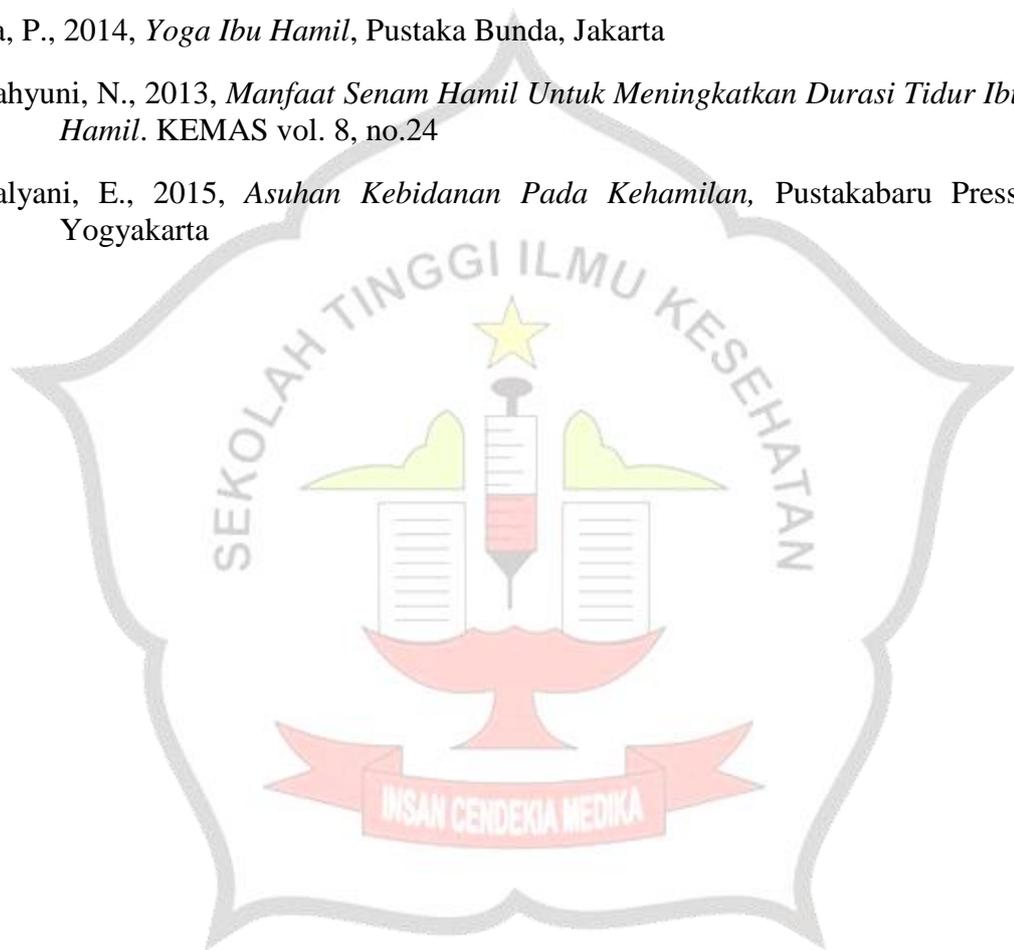


## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., 2010, *Prosedur penelitian suatu Pendekatan Praktek edisi Revisi*, Rineka Cipta, Jakarta
- Aris., 2015, *Hubungan Frekuensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil*, Journal kebidanan, vol.1, no.1
- Devi, M., 2014., *Pengaruh Yoga antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil trimester III*, journal kedokteran dan kesehatan vol. 1 no.1
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang., 2016, *Profil Dinkes Jombang 2015*, Dinkes Jombang, Jombang
- Eli, R., 2011, *Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Dalam Menghadapi Persamaan Pada Ibu Hamil TM III*, Tesis PHD, FIK UI, Depok
- Fauziah & Sutejo., 2012, *Keperawatan Maternitas*, Kencana, Jakarta
- Hidayat., 2007, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data* , Salemba Medika, Jakarta
- Hidayat., 2008, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta
- Hidayat, A., 2009, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku 1*, Salemba Medika, Jakarta
- Hidayat, A., 2014, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Anaisis Data*, Salemba Medika, Jakarta
- Husin, F., 2013, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, Sagung Seto, Jakarta
- Ibrahim., 2013, *Misteri Tidur*, (Edisi 1), S.A. Rizal Zaman, Jakarta
- Iriyanti, B., 2013, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, Sangung Seto, Jakarta
- Janiwarty & Pieter H.Z., 2013, *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*, Andi, Yogyakarta
- Kemenkes RI., 2016, *Profil Kesehatan Indonesia 2015*, Kemenkes RI, Jakarta
- Khasanah, W., 2012, *Kualitas Tidur Lansia*, Journal of nursing studies, vol.1, no.1
- Komalasari, D., 2012, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*, journal UNPAD, vol.1, no.1
- Nazir, M., 2011, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta
- National Sleep Foundation., 2007. *Woman And Sleep 2*, USA, dilihat tanggal 15 Februari 2017, <http://www.sleepfoundation.org>

- Notoadmodjo., 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Nugroho.,dkk., 2014, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Nursalam., 2015, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Edisi 4, Salemba Medika, Jakarta
- Nurul, K., 2014, *Buku Ajar Kehamilan*, Salemba Medika, Jakarta
- Oktara, SPD., 2013, *Pengaruh Terapi Musik Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia*, SKRIPSI, Universitas Jendral Suderman, Purwokerto
- Oktavia., 2012, *Kuesioner PSQI Pengaruh Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia*, Journal Nursing, vol.1, no.1
- Pantikawati & Saryono., 2010, *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*, Muha Medika, Yogyakarta
- PrasadjA., 2006, *Kesehatan Tidur dan Kebiasaan merokok*, Sleep Disorder Clinic, Jakarta
- Prawirohardjo, S., 2011, *Ilmu Kebidanan*, Bina Pustaka Sarwono, Jakarta
- Puspita, E., 2014, *Aktifitas fisik dan Gaya hidup dengan kualitas tidur pada ibu hamil TM III*, Jurnal Kebidanan, vol.3, no.3
- Potter & G, Perry., 2009, *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7, Salemba Medika, Jakarta
- Rafknowledge., 2004, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Elex Media Komputindo, Jakarta
- Rahmawarti, F., 2016, *Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam RM 7 karanganyar*, Jurnal Fisioterapi, vol.1, no.10
- Robin, G., 2015, *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida TM III*, Skripsi , Fakultas Kedokteran Universitas Mahayati, Bandar Lampung
- Sela, A., 2016, *Perbedaan Pemberian Senam hamil Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil TM III*, jurnal fisioterapi, vol.1, no.2
- Siallagan, A.M., 2010, *Pola Tidur Ibu Pada Masa Kehamilan*, SKRIPSI, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara, Medan
- Simkin, P., 2007, *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*, Arcan, Jakarta
- Siregar, M., 2011, *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat Dan Cara Terapi Insomnia*, Flash books, Yogyakarta

- Siti., 2016, *Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga*, journal kebidanan, vol.5, no.4
- Saryono & Anggreini., 2013, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Uliyah & Hidayat., 2006, *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*, Salemba Medika, Jakarta
- Tia, P., 2014, *Yoga Ibu Hamil*, Pustaka Bunda, Jakarta
- Wahyuni, N., 2013, *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. KEMAS vol. 8, no.24
- Walyani, E., 2015, *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*, Pustakabaru Press, Yogyakarta





## Lampiran 2

### SURAT PERMOHONAN CALON RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden

Di

Tempat.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Diploma 4 Kebidanan Stikes Icme Jombang:

Nama : Irma Safriani

NIM : 162120028

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul : **“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang)”**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur Ibu hamil trimester III.

Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan Ibu hamil trimester III sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Jika Ibu hamil trimester III tidak bersedia menjadi responden, maka diperbolehkan untuk tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dan apabila selama pengambilan data terdapat hal-hal yang tidak diinginkan, maka Ibu hamil trimester III berhak mengundurkan diri. Apabila Ibu hamil trimester III menyetujuinya, maka kami mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan untuk pelaksanaan penelitian ini. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

(Irma Safriani)

### Lampiran 3

#### LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang)”

Peneliti : Irma Safriani

Peneliti ini sudah menjelaskan tentang penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti, Ibu hamil trimester III diminta untuk bersedia diteliti.

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan dan akan memberikan dukungan. Saya berhak mengundurkan diri dari penelitian tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti, bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua jawaban yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data. Bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, Siswa bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Responden,

(.....)

## Lampiran 4

### KUESIONER KUALITAS TIDUR

#### (PSQI)

“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III  
di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang”

#### A. Data Umum

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

- a. Isilah sesuai data sebenarnya  
b. Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang benar

Usia : ..... Tahun

Usia Kehamilan : ..... Minggu

Agama :  Islam  Kristen  Khatolik

Hindu  Budha

Pendidikan :  SD  SMA  P. Tinggi

SMP  Lain-Lain..

Pekerjaan :  Ibu Rumah Tangga  Swasta

Wiraswasta

1. Pernah mendapat informasi tentang senam yoga dalam kehamilan...

Pernah

Belum Pernah

2. Jika ya, darimana anda mendapat informasi...

Tenaga Kesehatan  Orang Lain

Teman  Media Cetak

Media elektronik  Lain-lain, sebutkan.....

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

Pernah

Belum Pernah

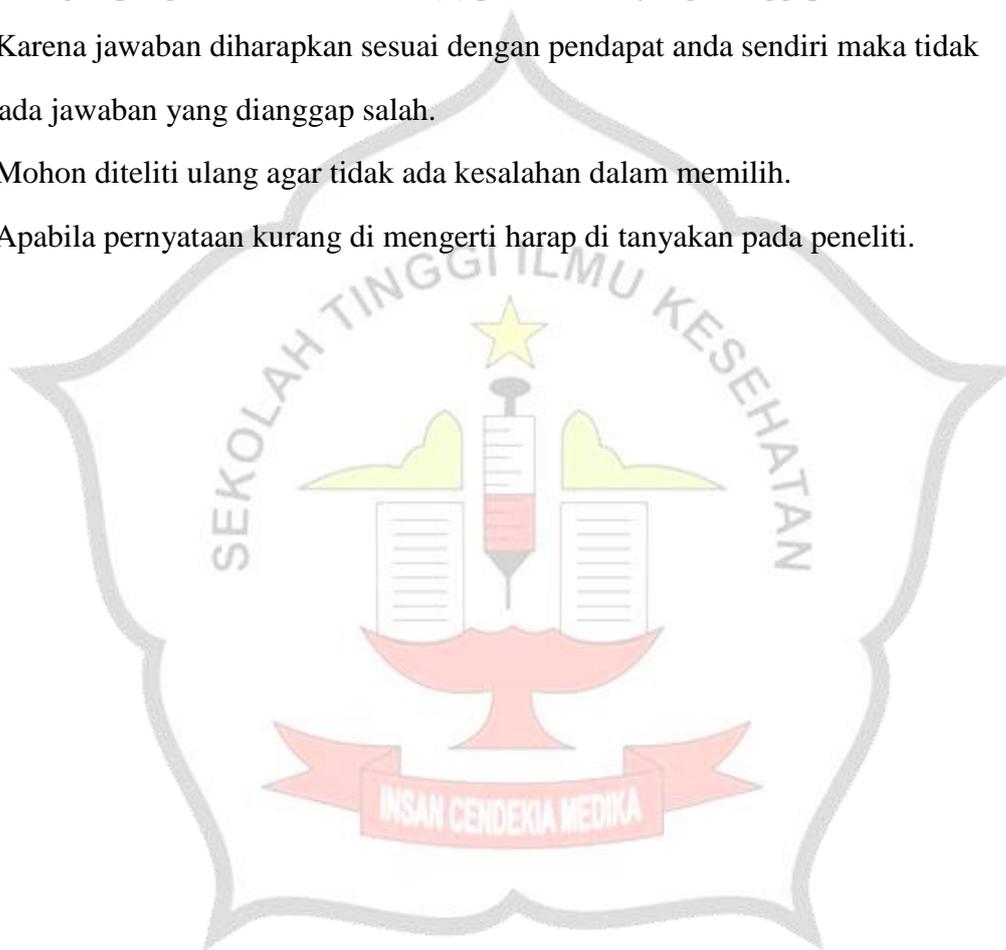
4. Apakah anda mengalami kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III....

- 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

#### Kuisisioner *Pre* Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

#### Trimester III

Berilah tanda check list (  $\checkmark$  ) pada kolom sesuai tanggapan Anda dan isi jawaban 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 dimalam Hari				
	g. Kepanasan dimalam 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 sebulan yang lalu	Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang



## D. Kuesioner Penelitian

### Kuisisioner *Post* Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

#### Trimester III

Berilah tanda check list (  $\checkmark$  ) pada kolom sesuai tanggapan Anda dan isi jawaban 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 dimalam Hari				
	g. Kepanasan dimalam 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

INSAN CENDEKIA MEDIKA

## 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:

$\leq 15$  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= (lama tidur / lama di tempat tidur) x 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

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomor 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

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

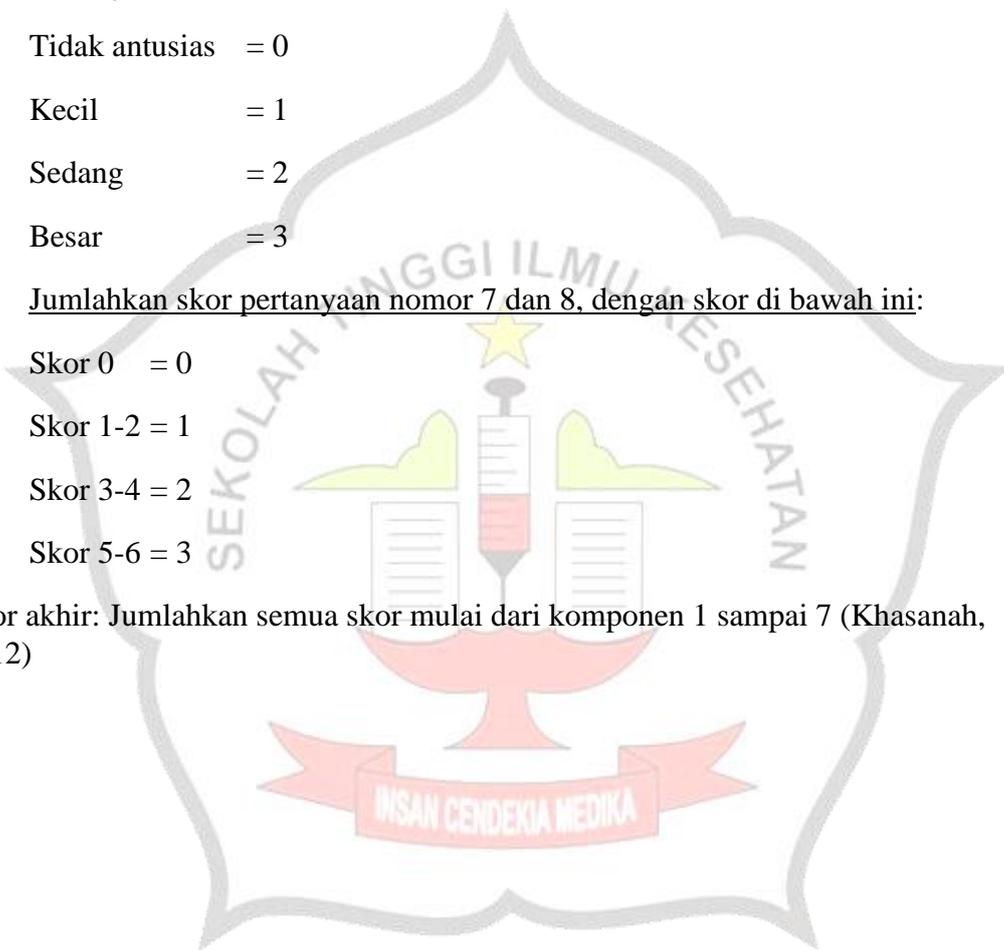
Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

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



## Lampiran 5

### Standar Operasional Prosedur (SOP)

#### Senam Yoga Dalam Kehamilan

<b>Pengertian</b>	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
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tujuan Interaksional Umum Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi baik.</li><li>2. Tujuan Interaksional Khusus Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III diharapkan ibu hamil mampu :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Mengerti manfaat senam yoga</li><li>b. Mengikuti instruksi senam yoga dengan baik</li><li>c. Melakukan senam yoga secara mandiri</li></ol></li></ol>
<b>Indikasi</b>	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.
<b>Kontra Indikasi</b>	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 diberhentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti: <ol style="list-style-type: none"><li>h. Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan</li><li>i. Gangguan pengelihatn</li><li>j. Kram pada perut bagian bawah</li><li>k. Pembengkakan pada tangan dan kaki</li><li>l. Tremor pada ekstremitas atas maupun bawah</li><li>m. Jantung berdebar-debar</li><li>n. Gerakan janin yang melemah</li></ol>
<b>Tahap Kegiatan</b>	<b>Tahap Pra Orientasi</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Salam pembuka</li><li>2. Perkenalan</li><li>3. Penjelasan topik dan tujuan</li><li>4. Relevansi materi (manfaat dan alasan)</li><li>5. Kontrak waktu</li></ol>
	<b>Tahap Senam Yoga</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pemanasan penuh kesadaran :<ol style="list-style-type: none"><li>d.Pemanasan leher<ol style="list-style-type: none"><li>a). Gerakan 1<ol style="list-style-type: none"><li>(e) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung.</li><li>(f) Letakkan kedua tangan diatas lutut.</li><li>(g) Tengok kepala kearah kanan. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.</li><li>(h) Tengok kepala kearah kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.</li></ol></li></ol></li></ol></li></ol>



Gambar 1

b). Gerakan 2

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



Gambar 2

c). Gerakan 3

- (f) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangan leher 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 3-4 kali.
- (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. Tahan lembut 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 2.3.7

(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 ke atas. 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*)

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



Gambar 14



Gambar 15

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

- Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki.
- Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks. Kedua tangan lurus di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
- 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*)

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



Gambar 17

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

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



Gambar 18

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

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



Gambar 19

i. Gerakan 9 postur pejuang 2 (*warrior 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 ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- d) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan 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 paha ke 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 ke arah luar.



Gambar 22

l. 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 dari telapak kaki dan rasakan telapak kaki relaks.
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 tangan relaks.
12. Perlahan, rasakan leher dan kepala relaks.
13. Relaksasikan seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ke ujung kaki.
14. Saat menghembuskan nafas, rasakan tubuh semakin tenang dan relaks.
15. Perhatikan irama dan bunyi nafas, rasakan kenyamanan di seluruh tubuh.
16. Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan focus pada irama lembut nafas.
17. Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran. Rasakan keutuhan dan kesatuan antara nafas, tubuh dan pikiran. Tetap bernafas dalam, perlahan dan nyaman.
18. Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaran setelah latihan.

(Tia, 2014)

**Tahap Evaluasi**

1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan
2. Merapikan Klien dan lingkungan
3. Berpamitan dengan klien
4. Memberskan dan mengembalikan alat ke tempat semula
5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan

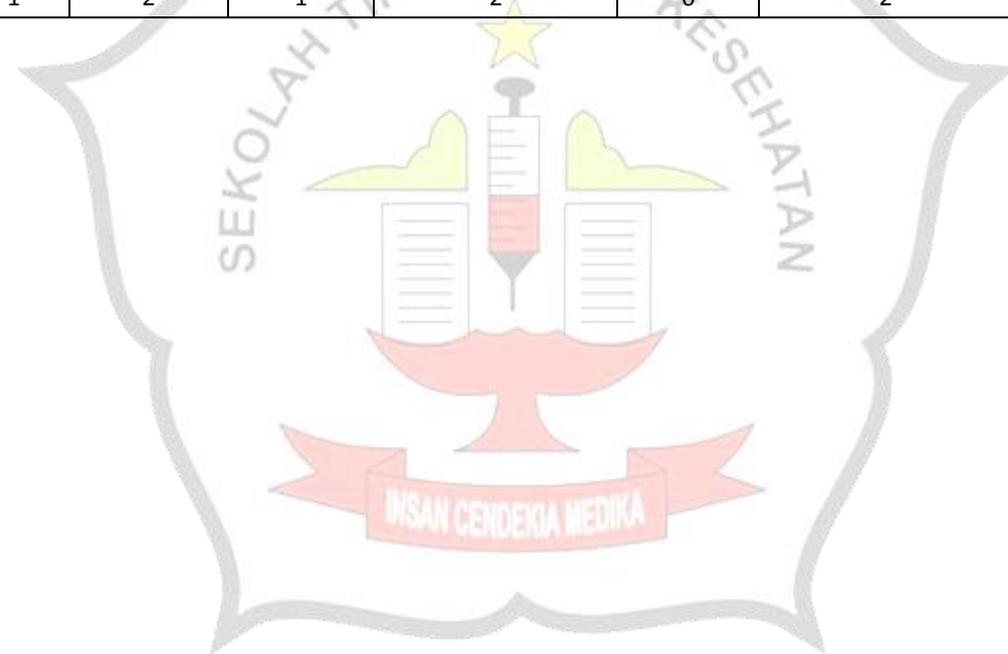


Lampiran 6

**TABULASI DATA UMUM PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
STUDI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLANDAAN JOMBANG**

No.Resp	Usia	Usia Kehamilan (Minggu)	Agama	Pendidikan	Pekerjaan	Pernah Mendapatkan Informasi	Sumber Informasi	Penerapan Senam Yoga Selama Kehamilan	Kesulitan Tidur ketika kehamilan UK 28-36 Minggu
1	2	1	1	2	1	2	0	2	1
2	1	1	1	2	1	2	0	2	1
3	1	3	1	2	1	2	0	2	1
4	1	1	1	3	1	2	0	2	1
5	2	1	1	2	1	2	0	2	1
6	1	2	1	2	1	2	0	2	1
7	1	1	1	3	1	2	0	2	1
8	1	1	1	2	1	2	0	2	1
9	1	3	1	3	1	2	0	2	1
10	1	1	1	2	1	2	0	2	1
11	2	2	1	2	1	2	0	2	1
12	2	2	1	2	1	2	0	2	1
13	1	2	1	2	1	2	0	2	1
14	1	3	1	2	1	2	0	2	1
15	1	3	1	4	3	1	3	2	1
16	1	1	1	3	1	2	0	2	1
17	1	2	1	2	1	2	0	2	1
18	1	1	1	3	3	1	4	2	1
19	1	3	1	3	1	2	0	2	1
20	2	1	1	3	1	2	0	2	1
21	1	1	1	4	4	1	3	2	1

22	1	2	1	3	1	2	0	2	1
23	1	1	1	4	4	2	0	2	1
24	2	1	1	3	1	2	0	2	1
25	1	2	1	2	1	2	0	2	1
26	1	3	1	2	1	2	0	2	1
27	2	2	1	2	1	2	0	2	1
28	1	1	1	2	1	2	0	2	1
29	2	1	1	3	1	2	0	2	1
30	1	1	1	3	1	2	0	2	1
31	1	3	1	4	2	2	0	2	1
32	1	3	1	2	1	2	0	2	1



Lampiran 7

Tabulasi Data Khusus Scoring Pre Test komponen Parameter Kualitas Tidur

No.Res	Komponen Parameter Kualitas Tidur							Total	kategori	Coding
	1	2	3	4	5	6	7			
1	3	2	2	1	1	0	4	13	Buruk	2
2	2	2	0	0	2	0	2	8	Buruk	2
3	2	1	2	3	2	0	5	15	Buruk	2
4	1	1	1	0	1	0	2	6	Buruk	2
5	1	2	0	1	3	0	2	9	Buruk	2
6	2	3	1	1	2	0	3	12	Buruk	2
7	0	1	1	2	2	0	3	9	Buruk	2
8	0	2	1	1	2	0	0	6	Buruk	2
9	1	2	1	0	2	0	1	7	Buruk	2
10	2	1	1	1	2	0	2	9	Buruk	2
11	2	2	1	1	2	0	2	10	Buruk	2
12	2	1	1	0	2	0	3	9	Buruk	2
13	2	1	2	1	2	0	2	10	Buruk	2
14	2	2	1	0	2	0	2	9	Buruk	2
15	2	2	1	2	1	0	2	10	Buruk	2
16	2	2	0	1	2	0	3	10	Buruk	2
17	3	2	0	0	1	0	2	8	Buruk	2
18	1	2	1	1	1	0	2	8	Buruk	2
19	2	2	0	1	1	0	2	8	Buruk	2
20	2	3	3	1	2	0	2	13	Buruk	2
21	1	1	1	0	2	0	3	8	Buruk	2
22	1	0	1	2	2	0	2	8	Buruk	2
23	1	1	3	3	2	0	2	12	Buruk	2
24	1	1	3	3	2	0	2	12	Buruk	2
25	2	1	1	1	2	0	2	9	Buruk	2
26	2	2	2	1	2	0	2	11	Buruk	2
27	2	2	2	1	2	0	2	11	Buruk	2
28	3	1	3	1	1	0	2	11	Buruk	2
29	2	1	2	1	2	0	2	10	Buruk	2
30	1	1	2	3	1	0	3	11	Buruk	2
31	0	0	0	0	1	0	3	4	Baik	1
32	3	2	2	3	2	0	2	14	Buruk	2
RATA- RATA	1.65625	1.53125	1.3125	1.15625	1.75	0	2.28125			

**Tabulasi Data Khusus Scoring Post Test 3 komponen Parameter Kualitas Tidur**

No.Res	Komponen Parameter Kualitas Tidur							Total	kategori	Coding
	1	2	3	4	5	6	7			
1	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
2	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
3	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	1
4	0	1	0	0	0	0	1	2	Baik	1
5	1	1	0	1	1	0	0	4	Baik	1
6	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
7	0	0	0	0	1	0	1	2	Baik	1
8	0	1	1	1	1	0	0	4	Baik	1
9	1	1	0	0	1	0	0	3	Baik	1
10	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	1
11	1	1	1	1	1	0	0	5	Baik	1
12	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
13	1	0	1	1	1	0	1	5	Baik	1
14	1	1	0	0	1	0	0	3	Baik	1
15	1	1	0	1	1	0	1	5	Baik	1
16	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
17	1	1	0	0	1	0	0	3	Baik	1
18	0	1	1	1	1	0	2	6	Buruk	2
19	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
20	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	1
21	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
22	0	0	0	1	1	0	1	3	Baik	1
23	1	1	1	1	1	0	1	6	Buruk	2
24	0	1	1	1	1	0	1	5	Baik	1
25	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
26	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik	1
27	1	1	1	1	1	0	1	6	Buruk	2
28	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
29	1	1	0	1	1	0	1	5	Baik	1
30	0	0	1	1	1	0	1	4	Baik	1
31	0	0	0	0	1	0	1	2	Baik	1
32	1	1	0	1	1	0	1	5	Baik	1

RATA-										
RATA	0.71875	0.6875	0.375	0.40625	0.96875	0	0.84375			

## Lampiran 8

### Hasil Uji *Statistic*

#### Frequency Table

##### Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18-30 tahun	24	75.0	75.0	75.0
31-38 tahun	8	25.0	25.0	100.0
Total	32	100.0	100.0	

##### Agama

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Islam	32	100.0	100.0	100.0

##### Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP	17	53.1	53.1	53.1
SMA	11	34.4	34.4	87.5
PT	4	12.5	12.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

##### Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ibu Rumah Tangga	29	90.6	84.4	90.6
Wiraswasta	1	3.1	3.1	93.8
Swasta	2	6.2	6.2	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Informasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pernah	3	9.4	9.4	9.4
Belum Pernah	29	90.6	90.6	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Sumber Informasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Media elektronik	2	6.2	66.7	66.7
Media cetak	1	3.1	33.3	100.0
Total	3	9.4	100.0	
Missing System	29	90.6		
Total	32	100.0		

**Penerapan Senam**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Belum pernah	32	100.0	100.0	100.0

**Kesulitan Tidur ketika usia kehamilan trimester III**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ya	32	100.0	100.0	100.0

**Pretest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kualitas Tidur Baik	1	3.1	3.1	3.1
Kualitas Tidur Buruk	31	96.9	96.9	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Posttest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kualitas Tidur Baik	29	90.6	90.6	90.6
Kualitas Tidur Buruk	3	9.4	9.4	100.0

### Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Tidur Baik	29	90.6	90.6	90.6
	Kualitas Tidur Buruk	3	9.4	9.4	100.0
Total		32	100.0	100.0	

### Crosstabs

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest * Posttest 3	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%

#### Pretest \* Posttest 3 Crosstabulation

			Posttest 3		Total
			Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Pretest	Kualitas Tidur Baik	Count	1	0	1
		% of Total	3.1%	.0%	3.1%
	Kualitas Tidur Buruk	Count	28	3	31
		% of Total	87.5%	9.4%	96.9%
Total		Count	29	3	32
		% of Total	90.6%	9.4%	100.0%

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest 3 - Pretest	Negative Ranks	28 <sup>a</sup>	14.50	406.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	4 <sup>c</sup>		
	Total	32		

a. Posttest 3 < Pretest

b. Posttest 3 > Pretest

c. Posttest 3 = Pretest

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Postest 3 - Pretest
Z	-5.292 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



## Lampiran 9

### Surat Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian dari Institusi Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang dengan Tembusan Puskesmas Plandaan

**YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA**

### **SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN "INSAN CENDEKIA MEDIKA"**



Website : [www.stikesicme-jbg.ac.id](http://www.stikesicme-jbg.ac.id)

SK. MENDIKNAS NO.141/D/O/2005

No. : 04/KTI-D4/K31/ II/2017  
Lamp. : -  
Perihal : Pre survey data, Studi Pendahuluan dan Penelitian

Jombang, 24 Februari 2017

Kepada :

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Jombang  
di  
Jombang

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi D4 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin melakukan Pre survey data, Studi Pendahuluan dan Penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : IRMA SAFRIANI  
No. Pokok Mahasiswa / NIM : 16 212 0028  
Judul Penelitian : *Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi sebagaimana tersebut diatas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

**Ketua,**  
  
**H. Bambang Tutuko, SH., S.Kep. Ns., MH**  
NIK-01.06.054

Tembusan

- Kepala Puskesmas Plandaan

## Lampiran 10

### Surat Balasan Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang Kepada Puskesmas Plandaan



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG  
**DINAS KESEHATAN**

JL. KH. Wahid Hasyim No. 131 Jombang. Kode Pos : 61411  
Telp/Fax. (0321) 866197 Email : dinkesjombang@yahoo.com  
Website : www.jombangkab.go.id

Jombang, 22 Maret 2017

Nomor : 070/<sup>2516</sup>1415.17/2017  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Penelitian**

K e p a d a  
Yth. Kepala **Puskesmas Plandaan**  
Kecamatan Plandaan  
di  
J o m b a n g

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang Nomor : 04/KTI-D4/K31/II/2017 tanggal 24 Februari 2017 perihal izin penelitian. Maka mohon berkenan Puskesmas Saudara sebagai tempat penelitian mahasiswa D IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Adapun nama mahasiswanya adalah :

Nama : **Irma Safriani**  
Nomor Induk : 1621 20 028  
Judul : Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Kabupaten Jombang

Catatan : - Tidak mengganggu kegiatan pelayanan  
- Segala sesuatu yang terkait dengan kegiatan / pembimbingan di lapangan agar dimusyawarahkan bersama mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Pit. **KERATA DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN JOMBANG**



**dr. INNA SILESTYOWATI, M. Kes.**  
Pembina  
NIP. 196906232002122001

Tembusan Yth.:

1. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
2. Mahasiswa yang bersangkutan

## Lampiran 11

### Surat Balasan Ijin Penelitian dari Puskesmas Plandaan Jombang



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG  
DINAS KESEHATAN  
**UPTD PUSKESMAS PLANDAAN**  
Jl. Bangsri – Gebang, Nomor. 09 Kec. Plandaan  
Kabupaten Jombang, Kode Pos : 61456  
Telp. (0321) 887028 Email : puskesmas plandaan@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 070/128. / 415 17.15/ 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr ASNAN BUDI SASMITO  
NIP : 196910242002121003  
Pangkat / Golongan : Pembina / IVa  
Jabatan : Kepala Puskesmas Plandaan

menerangkan bahwa :

Nama : Irma Safriani  
Nomor Induk : 162120028  
Pendidikan : D IV – Kebidanan STIKES ICME Jombang  
Judul : Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil  
Trisemester III di Wilayah kerja Puskesmas Plandaan

Bahwa Mahasiswa yang bersangkutan diatas benar – benar telah melakukan penelitian di Wilayah kerja Puskesmas Plandaan

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Plandaan, 24 Mei 2017  
Kepala Puskesmas Plandaan

  
**dr. ASNAN BUDI SASMITO**  
NIP. 196910242002121003

## Surat Undangan Penelitian



**PROGRAM STUDI DIPLOMA 4 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Perihal : Undangan Pelaksanaan Senam Yoga Ibu Hamil

Kepada :

Yth.

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakan kegiatan penelitian mahasiswa tentang **Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III**, Kami bermaksud mengundang ibu untuk acara senam yoga bersama ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Jum'at (12 Mei 2017), Selasa (16 Mei 2017), Sabtu (20 Mei 2017) dan Rabu  
(24 Mei 2017)

Waktu : 08.00 WIB s/d selesai

Tempat : Polyanu 1 Bangsri

**Perhatian : Memakai pakaian yang nyaman dan memakai celana bukan rok**

Demikian undangan ini kami sampaikan, demi sukses dan terselenggaranya acara tersebut kami harapkan Ibu dapat menghadiri sesuai dengan waktu yang ditentukan. Atas perhatiannya dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui,



Bidan Desa,

Pelaksana,

**Irma Safriani, Amd.Keb**  
162120028





**PROGRAM STUDI DIPLOMA 4 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Perihal : Undangan Pelaksanaan Senam Yoga Ibu Hamil

Kepada :

Yth.

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakan kegiatan penelitian mahasiswa tentang **Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III**, Kami bermaksud mengundang ibu untuk acara senam yoga bersama ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Sabtu (13 Mei 2017), Rabu (17 Mei 2017), Minggu (21 Mei 2017) dan Kamis (25 Mei 2017)

Waktu : 08.00 WIB s/d selesai

Tempat : Balai desa Puri

**Perhatian : Memakai pakaian yang nyaman dan memakai celana bukan rok**

Demikian undangan ini kami sampaikan, demi sukses dan terselenggaranya acara tersebut kami harapkan Ibu dapat menghadiri sesuai dengan waktu yang ditentukan. Atas perhatiannya dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Pelaksana,



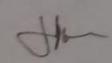
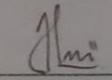
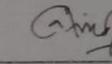
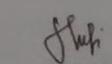
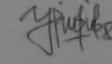
**Irma Safriani, Amd.Keb**  
162120028

Lampiran 13

DAFTAR HADIR PESERTA EKSPERIMEN

**DAFTAR HADIR KEGIATAN EKSPERIMEN PELAKSANAAN PENELITIAN DENGAN JUDUL  
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLANDAAN JOMBANG**

Oleh : Irma Safriani  
 Prodi : D 4 Kebidanan STIKes ICMe Jombang  
 Tanggal : 12 Mei 2017

NO	Nama Ibu Hamil	Usia Kehamilan	Alamat	Tanda Tangan	Keterangan
1.	dumati	30 minggu	plandaan		
2.	Eatur Wafriani	28 minggu	Jatimlereh		
3.	Anik Isnawati	34 minggu	Bangsri		
4.	Susanti	30 minggu	Bangsri		
5.	Niriki's	29 minggu	plandaan		
6.	Triwahyuni	32 minggu	Karangmojo		

7	7.	Wahyu Eka R	29 minggu	Bangorri	Eka R
8	8.	DETY Kurnia S	28 minggu	Plabuhan	DETY
9	9.	Sapta Devi S	35 minggu	Bangsa	Sapta
10	10.	Fitria Pratiesthi	28 minggu	Plabuhan	Fitria
11	11.	W. Winda I	33 minggu	Gebang Bunder	Winda
12	12.	Nyamiatun	33 minggu	Plabuhan	Nyami
13	13.	Mirna Sari	31 minggu	Gebang bunder	Mirna
14	14.	Suniah	35 minggu	Gebang bunder	Suniah
15	15.	Masitoh	36 Minggu	Pojok kiki	Masitoh

16  
17  
18

16.	Anisa Wirarno	30 minggu	Kampung B	Sisif	
17.	Maudia hasarah	32 minggu	Karang mojo	<del>Pisa</del>	
18.	Eutinal	28 minggu	—	Q	

Jombang, Mei 2017

Bidan Desa  
(Yang mewakili),

RIA

Pelaksana kegiatan,

IRMA SAFRIANI

Mengetahui,  
Bidan Koordinator Puskesmas Plandaan Jombang



Kuntatik

**DAFTAR HADIR KEGIATAN EKSPERIMEN PELAKSANAAN PENELITIAN DENGAN JUDUL  
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLANDAAN JOMBANG**

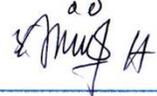
Oleh : Irma Safriani

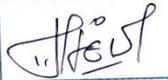
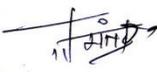
Prodi : D 4 Kebidanan STIKes ICMe Jombang

Tanggal : 13 Mei 2017

Kode  
responden

19  
20  
21  
22  
23  
24

NO	Nama Ibu Hamil	Usia Kehamilan	Alamat	Tanda Tangan	Keterangan
1.	FITRA Susanti	36 minggu	Puri A		
2.	MISWATIN	29 minggu	Puri A		
3.	Sinta Rohmatul. M	30 Minggu	Puri A		
4.	SRI ASIH	32 minggu	Danurejo		
5.	Winda susiati	28 minggu	Plandaan		
6.	Ika alwida	28 minggu	Danurejo		

25	7.	Dewi Purwati	32 minggu	Daru Rejo		
26	8.	Suhartiningsih	34 minggu	Tondowulan		
27	9.	Suliaty	31 minggu			
28	10.	Siti Sarah	29 minggu	Tondowulan		
29	11.	Neurul Fauziah	30 minggu	10 Sumberjo		
30	12.	Ani Yupitasari	30 minggu	Sumber		
31	13.	Linda Kusuma Dewi	34 minggu	Sumberjo		

32

14.	rohmatun nikmah	35 minggu	Jepura	Jhony	
-----	-----------------	-----------	--------	-------	--

Jombang, Mei 2017

Bidan Desa  
(Yang mewakili),

  
TITEN HERAWAT

Pelaksana kegiatan,

  
RIKA SAPRIANI

Mengetahui,  
Bidan Koordinator Puskesmas Plandaan Jombang



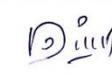
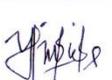
  
Staf  
Mentah

**DAFTAR HADIR KEGIATAN EKSPERIMEN PELAKSANAAN PENELITIAN DENGAN JUDUL  
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLANDAAN JOMBANG**

Oleh : Irma Safriani

Prodi : D 4 Kebidanan STIKes ICMe Jombang

Tanggal : 16 Mei 2017

NO	Nama Ibu Hamil	Usia Kehamilan	Alamat	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Eatur Lutfiani	30 minggu	Jatimelek		
2.	Triwahyuni	32 minggu	Karang mojo		
3.	Wahyu Eka R	29 minggu	Bangsri		
4.	DEFY kumala s.	28 minggu	Plabuhan		
5.	Ninik S	29 minggu	Plandaan		
6.	Susanti	30 minggu	Bangsri		

7.	Anita Isnawati	34 minggu	Bangsri	Ating	
8.	Jumati	30 minggu	Plandaan	Ja	
9.	Nyamiatun	33 minggu	Plabuhan	Ampti	
10.	w. winanti	33 minggu	gebang Bunder	Wuf	
11.	ERsa pra hestin	28 minggu	Plabuhan	Ik	
12.	Sapta dwi s	35 minggu	Bangsri	Amel	
13.	Sutmah	28 minggu	Karang maso	B	
14.	Anisa Winarno	30 minggu	Kampung B	Sis	
15.	Mima Sari	31 minggu	gebang bunder	Mis	

16.	Maudia hasanal	32 minggu	Karang Maso	Jusi	
17.	Masitoh	37 minggu	Pondok Putih	Aisyah	
18.	Sumah	36 minggu	Jombang Pr	Susanti	

Jombang, Mei 2017

Bidan Desa  
(Yang mewakili),

  
RIA

Pelaksana kegiatan,

  
IRMA SAFRIANI

Mengetahui,

Bidan Koordinator Puskesmas Plandaan Jombang

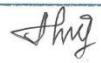
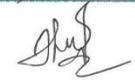
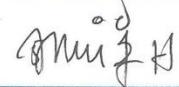


**DAFTAR HADIR KEGIATAN EKSPERIMEN PELAKSANAAN PENELITIAN DENGAN JUDUL  
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLANDAAN JOMBANG**

Oleh : Irma Safriani

Prodi : D 4 Kebidanan STIKes ICMe Jombang

Tanggal : 17 Mei 2017

NO	Nama Ibu Hamil	Usia Kehamilan	Alamat	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Suhartining	34 minggu	Tondowulan		
2.	Dewi Purwati	32 minggu	Daru rato		
3.	Ika alinda	28 minggu	Daru rato		
4.	Winda surabi	28 minggu	Plandaan		
5.	SP1 A SIIH	32 minggu	Daru rato		
6.	Sinta Rohmatl. M	30 minggu	puri a		

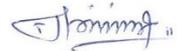
7.	NISWATIN	29 minggu	PURIA	<del>puria</del> fauziyah!	
8.	FITRIA SUSANETI	36 minggu	"	<del>Fitria</del>	
9.	Linda Kusuma Dewi	34 minggu	Sumber reso	<del>Fitria</del>	
10.	Ani Yupiteri	30 minggu	"	Andri	
11.	Nurul Fauziyah	30 minggu	Fitri Ngayun	<del>Fitria</del>	
12.	Siti Sarah	29 minggu	Tondowilan	Sheel	
13.	Suliaty	31 minggu	"	Fitria	



14.	rohmaten nitmah	35 minggu.	Jipuropak	Jombang	
-----	-----------------	------------	-----------	---------	--

Jombang, Mei 2017

Bidan Desa  
(Yang mewakili),

  
TIDEN HERAWATI

Pelaksana kegiatan,

  
IRMA SAFRIZATI

Mengetahui,  
Bidan Koordinator Puskesmas Plandaan Jombang



  
Muntatik

**DAFTAR HADIR KEGIATAN EKSPERIMEN PELAKSANAAN PENELITIAN DENGAN JUDUL  
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLANDAAN JOMBANG**

Oleh : Irma Safriani

Prodi : D 4 Kebidanan STIKes ICMe Jombang

Tanggal : 20 Mei 2017

NO	Nama Ibu Hamil	Usia Kehamilan	Alamat	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Nyamiatun	34 minggu	Plabuhan		
2.	w. winanti	33 minggu	Gebang bunder		
3.	ERSNA PRA HESTIN	29 minggu	Plabuhan		
4.	SAPTA DWI-S	36 minggu	Bangsri		
5.	dimpati	31 minggu	Plandaan		
6.	Chik Isnawati	34 minggu	Bangsri		

7.	Susanti	31 minggu	Bangsri	Jubi	
8.	Ninik S	30 minggu	Plandaan	Jubi	
9.	Tri wahyuni	33 minggu	Karang maso	Jubi	
10.	Wahyu Eko P	30 minggu	Bangsri	Effir	
11.	DEFY Kumala S.	29 minggu	Plabuhan	Dini	
12.	Sumiah	36 minggu	Gebang B	Suti	
13.	Anisa Winartha	30 minggu	Kampung B	Sini	
14.	Sutinah	29 minggu	Karang maso	B	
15.	Masitoh	37 minggu	Porok Kink	Araib	

16.	Paur lutfiah	29 minggu	Vahimirek	Jh <sup>li</sup>	
17.	Maudia hasanah	33 minggu	Karang maso	Jh <sup>woy</sup>	
18.	Mima Sari	32 minggu	Gebang Cunder		M <sup>woy</sup>

Jombang, Mei 2017

Bidan Desa  
(Yang mewakili),

  
RIA

Pelaksana kegiatan,

  
IRMA SAFRIANI

Mengetahui,  
Bidan Koordinator Puskesmas Plandaan Jombang

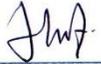


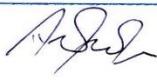
**DAFTAR HADIR KEGIATAN EKSPERIMEN PELAKSANAAN PENELITIAN DENGAN JUDUL  
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLANDAAN JOMBANG**

Oleh : Irma Safriani

Prodi : D 4 Kebidanan STIKes ICMe Jombang

Tanggal : 21 Mei 2017

NO	Nama Ibu Hamil	Usia Kehamilan	Alamat	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Siti Sarah	30 minggu	Tondowulan		
2.	Nurul Fauziah	31 minggu	Ngayun		
3.	Suliaty	32 minggu	Tondowulan		
4.	Dewi Purwati	33 minggu	Daru reso		
5.	Suhartining	35 minggu	Tondowulan		
6.	Ika Almida	29 minggu	Daru reso		

7.	winda susiati	29 minggu	Plandaah		
8.	SRI ASIA	33 MINGGU	Daru rezo		
9.	Sinta Rohmatul. M	31 Minggu	puri A		
10.	NISWATIN	20 MINGGU	"		
11.	FITRA SUSANTI	37 MINGGU	"		
12.	Linda kusuma Dewi	34 MINGGU	Sumber rezo		
13.	Ani Yulitasari	31 minggu	"		

14.	rohmatun nitmah	35 minggu	Dipurapat	Jl. ...	
-----	-----------------	-----------	-----------	---------	--

Jombang, Mei 2017

Bidan Desa  
(Yang mewakili),

*Titiem Herawati*  
TITIEM HERAWATI

Pelaksana kegiatan,

*Irma Safriani*  
IRMA SAFRIANI

Mengetahui,  
Bidan Koordinator Puskesmas Plandaan Jombang



*M. Montatik*  
Montatik

**DAFTAR HADIR KEGIATAN EKSPERIMEN PELAKSANAAN PENELITIAN DENGAN JUDUL  
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLANDAAN JOMBANG**

Oleh : Irma Safriani

Prodi : D 4 Kebidanan STIKes ICMe Jombang

Tanggal : 24 Mei 2017

NO	Nama Ibu Hamil	Usia Kehamilan	Alamat	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Klyami Atun	34 minggu	Plabuhan		
2.	w. winanti	34 minggu	Lebong Bunder		
3.	Eksma pra hestin	29 minggu	Plabuhan		
4.	Sapta dwi S.	36 minggu	Bangsri		
5.	Catur Lutfiani	29 minggu	Jahinterak		
6.	Chik Ismawati	35 minggu	Bangsri		

7.	Susanti	31 minggu	Bangsri	Jht	
8.	Ninik's	20 minggu	Plandsan	Jht	
9.	Tri wahyuni	33 minggu	Karang maso	Jht	
10.	Wahyu Eka. R	30 minggu	Bangsri	Jht	
11.	Defy Kumala J.	29 minggu	Plabuhan	Dum	
12.	Jumcefi	31 minggu	Plandsan	Jht	
13.	Smialh	36 minggu	Gebang	Jht	
14.	Anisa Winarno	31 minggu	Kampung	Jht	
15.	Maudia Hasanah	33 minggu	Karang maso	Jht	

16.	Sutinah	29 minggu	Kurang masa	♀	
17.	Mirna Sari	32 minggu	Jebang bender	<u>M</u>	
18.	Masitoh	37 Minggu	porok kiritik	<u>A</u>	

Jombang, Mei 2017

Bidan Desa  
(Yang mewakili),

  
RIA

Pelaksana kegiatan,

  
IRMA SAFRIANI

Mengetahui,  
Bidan Koordinator Puskesmas Plandaan Jombang



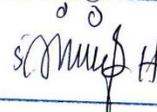
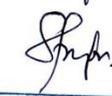
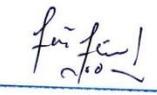
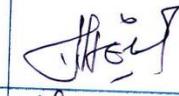
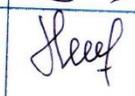
**DAFTAR HADIR KEGIATAN EKSPERIMEN PELAKSANAAN PENELITIAN DENGAN JUDUL  
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLANDAAN JOMBANG**

Oleh : Irma Safriani

Prodi : D 4 Kebidanan STIKes ICMe Jombang

Tanggal : 25 Mei 2017

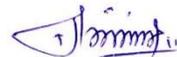
NO	Nama Ibu Hamil	Usia Kehamilan	Alamat	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Linda Kusumo Dewi	35 minggu	Sumberarjo		
2.	ANI Yupitasari	31 minggu	"		
3.	Suliaty	32 minggu	Plandaan		
4.	Suhartining	35 minggu	"		
5.	Dewi Purwati	33 minggu	Daruarjo		
6.	Ika Andita	29 minggu	Daruarjo		

7.	Winda Susati	29 minggu	Plandaan		
8.	SPH ASIH	33 minggu	Daru nero		
9.	Sinta Rohmatul. M	31 minggu	Puri A		
10.	MISWATIN	30 minggu	"		
11.	FITRIA SUSANTI	37 minggu	"		
12.	Murul Fauziyah	31 minggu	Ngayun		
13.	Sti Sarah	30 minggu	Tondowulan		

14.	Rohmatun nikmah	35 minggu	Jipirapak	Jombang	
-----	-----------------	-----------	-----------	---------	--

Jombang, Mei 2017

Bidan Desa  
(Yang mewakili),



TITIEM HELOWATI

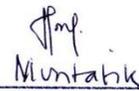
Pelaksana kegiatan,



IRMA SAFRIATI

Mengetahui,  
Bidan Koordinator Puskesmas Plandaan Jombang



  
Muntahik

## Lampiran 14

## Lembar ACC Judul Pembimbing

NAMA : Irma Safriani  
NIM : 162120028  
PRODI : Diploma 4 Kebidanan

## NAMA JUDUL SKRIPSI :

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur  
Ibu Hamil Trimester III

## DISETUJUI PADA TANGGAL :

14 Februari 2017.

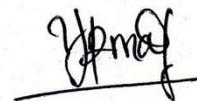
## MENGETAHUI

PEMBIMBING 1



( Hidarwan Nufus )

PEMBIMBING 2



( Irma Nurmayanti )

Lampiran 15

Lembar Pernyataan Judul Dari Perpustakaan

SURAT PERMOHONAN PENELITIAN

Saya mahasiswa program studi D-4 Kebidanan, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang, mohon untuk dibuatkan surat atas nama tersebut dibawah ini :

Nama : Irma Safriani  
NIM : 162120028  
Semester : VII  
Judul : Pengaruh Senam yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III  
Tujuan Surat :  
Alamat surat :

Jenis surat :  Pre survey data     Studi pendahuluan     Ijin penelitian

Demikian surat permohonan ini kami buat, terima kasih atas perhatiannya.

Jombang, 16 Februari 2017

Mengetahui,  
Pembimbing I,

  
Hidayatullah Mufus  
NIK. 02-03-014

Mahasiswa,

  
Irma Safriani

## Lampiran 16

## Lembar ACC Proposal Penelitian

## LEMBAR REVISI

Nama : Irma Safriani  
NIM : 162120028  
Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III  
(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang)

BAB	Masukan
	Ace proposal 3/4 2017

Ketua Dewan Penguji,



Sri Sayekti, Ssi., M.Ked  
NIK/NIP.

Lampiran 17

Lembar ACC Proposal Penelitian

LEMBAR REVISI

Nama : Irma Safriani  
NIM : 162120028  
Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III  
(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang)

BAB	Masukan
Acc proposal	3/4/2017

Penguji 1,



Hidayatun Nufus, SSiT., M.Kes

NIK/NIP. 02.03.014

## Lampiran 18

## Lembar ACC Proposal Penelitian

## LEMBAR REVISI

Nama : Irma Safriani  
NIM : 162120028  
Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III  
(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang)

BAB	Masukan
	3/4 2017 Ace Proposal.

Penguji 2,



Irma Nurmawati, SST., M.Kes

NIK/NIP. 05-09-189

Lampiran 19

Lembar Konsultasi Pembimbing I

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Irma Safriani  
 NIM : 162120028  
 Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III  
 Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan - Jombang  
 Pembimbing I : Bu. Hdayatun Nufus, SSiT., M.Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
10/2/2017	Revisi judul + masalah	
14/2/2017	Acc judul	
22/2/2017	Bab 1 revisi	
1/3/2017	Bab 1 revisi	
2/3/2017	Bab 1 revisi, lanjut Bab 2	
8/3/2017	Bab 1 acc, bab 2 revisi, lanjut Bab 3	
13/3/2017	Bab 2 dan bab 3 revisi } lanjut Bab 1 }	
17/3/2017	Bab 2 acc, bab 3 dan 4 sudah selesai } revisi }	
22/3/2017	Bab 1 dan kesimpulan acc } lengkap Lampiran 3 yg lain }	

## LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Irma Safriani  
 NIM : 162120028  
 Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil  
 Trimester III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan  
 Jombang)

Pembimbing I : Ibu Hidayatun Nufus, SsiT., M.Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
	Bag 5 revisi	
5/6/2017	Hasil penelihan aee pembahasan dan saran revisi }	
7/6/2017	pembahasan dan saran aee abstrak revisi }	
8/6/2017	Abstrak aee	

Lampiran 20

Lembar Konsultasi Pembimbing II

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Irma Safriani  
 NIM : 162120028  
 Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III  
 Studi Di wilayah kerja Puskesmas Plandaan - Jombang  
 Pembimbing II : Bu. Irma Nurmayanti, SST., M.Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
6/03 2017	Revisi bab 1.	
13/03 2017	Revisi bab I, II dan III	
14/03 2017	Revisi bab III	
20/03 2017	Revisi bab II dan IV Lengkapi lampiran ?	
23/03 2017	Lengkapi Daftar tabel, gambar, Angkatan. Sistematika penulisan	

## LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Irma Safriani  
 NIM : 162120028  
 Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil  
 Trimester III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan  
 Jombang)

Pembimbing I : Ibu Irma Nurmayanti, SST., M.Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
05/06 <sup>2019</sup>	Revisi bab 5 dan 6 revisi abstrak	
6/6 <sup>2019</sup>	Revisi abstrak	
7/6 <sup>2019</sup>	Siapkan Lampiran 3	

## Lampiran 21

### Pernyataan Bebas Plagiat

#### PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : IRMA SAFRIANI

NIM : 162120028

Jenjang : Sarjana Terapan

Program Studi : D4 Kebidanan

menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang, 17 Juli 2017

Saya yang menyatakan,



IRMA SAFRIANI  
NIM : 162120028