

SKRIPSI

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

(Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban)



**FAIDOTUN IFADAH
213210004**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA**

JOMBANG

2025

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

TRIMESTER III

(Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan pada
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Sains
dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

FAIDOTUN IFADAH
213210004

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS
KESEHATAN INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA**

JOMBANG

2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faidotun Ifadah

NIM 213210004

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa **karya tulis ilmiah** saya yang berjudul :

“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban)”

Merupakan karya tulis ilmiah bukan milik orang lain yang secara keseluruhan adalah asli hasil karya penelitian penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila kemudian hari terbukti pernyataan ini tidak **benar**, maka saya siap di proses sesuai hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 30 Januari 2025

Yang menyatakan

Peneliti



(Faidotun Ifadah)

213210004

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faidotun Ifadah

NIM : 213210004

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

"Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban)"

Merupakan murni karya tulis ilmiah hasil yang ditulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar orisinal dan bebas plagiasi, kecuali dalam bentuk teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apanila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya bersedia mendapatkan saksi sesuai undang- undang yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 30 Januari 2025

Yang menyatakan
Peneliti



(Faidotun Ifadah)

213210004

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu
Hamil trimester III
(Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban)

Nama Mahasiswa : Faidotun Ifadah
NIM : 213210004

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL, 30 JANUARI 2024

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota

Dr. Muarrotah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.

NIDN. 0023127501

Anita Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIDN. 0707108502

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan
ITSKes ICME Jombang

Ketua Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan

Inayatun R., S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0723048301
Endang Yuswatiingsih, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIDN. 0726058101

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Faidotun Ifadah
NIM : 213210004
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III (Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban)


Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,


Penguji Utama : Dr. Lusyana Meinawati, S.ST, M.Kes
NIDN. 0718058503
Penguji I : Dr. Muarrofah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0023127501
Penguji II : Anita Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0707108502

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan
ITSKes ICME Jombang


Inayatur R., S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0723048301

Ketua Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan


Endang Yuswatiningsih, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIDN. 0726058101

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Tuban pada tanggal 01 April 2001 berjenis kelamin perempuan. Peneliti merupakan anak ke dua dari dua bersaudara.

Pada tahun 2009 peneliti lulus dari TK Darma Wanita, kemudian pada tahun 2015 lulus dari SDN Mergosari pada tahun 2018 peneliti lulus dari SMPN 1 Singgahan, pada tahun 2021 lulus dari SMAN 1 Singgahan , dan selanjutnya peneliti melanjutkan pendidikan prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITS Kes ICME Jombang.

Jombang, 24 Januari 2025



(Faidotun Ifadah)

213210004

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan akan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat hidayah, serta karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban)” sesuai dengan yang Dijadwalkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat. Saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Ibukku tercinta Ibu Bidayatul terimakasih atas semua yang kau berikan, terimakasih atas pengorbananya, terimakasih atas semua usaha yang sudah diberikan selama ini, terimakasih sudah menjadi ibu yang kuat dalam segala hal.
2. Ayah tercinta lilik terimakasih atas semua yang engkau berikan, terimakasih telah menjadi ayah yang selalu mendukung apapun yang putri kecil mu untuk terus melangkah kedepan meraih segala mimpinya, aku bangga dengan kau ayah



MOTTO

*“Keberhasilan Bukanlah Milik Orang Yang Pintar.
Keberhasilan Adalah Kepunyaan Mereka Yang
Senantiasa Berusaha “*

B.J. Habibie.



ABSTRAK

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

(Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban)

Oleh :

Faidotun Ifadah, Muarrofah, Anita Rahmawati

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICME Jombang

ifadahfaidotun@gmail.com

Pendahuluan : Ibu hamil trimester III sering mengalami penurunan kualitas tidur yang dapat meningkatkan risiko persalinan prematur. Prenatal yoga dianggap dapat membantu, namun pengaruhnya masih perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh yoga prenatal terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Metode :** Penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan desain *one group pre-post test*. Populasi sejumlah 32 dan sampel terdiri dari 32 ibu hamil usia 28-36 minggu, dengan teknik total sampling. Variabel *independent* adalah prenatal yoga, sedangkan variabel *dependent* adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Instrumen menggunakan PSQI dan SOP, dengan analisis data menggunakan uji Wilcoxon ($\alpha = 0,05$). **Hasil :** hasil penelitian ini menunjukkan sebelum pelaksanaan senam yoga sebagian besar 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 :** kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban. **Saran :** Bidan Desa diharapkan menerapkan prenatal yoga untuk ibu hamil trimester III

Kata kunci : Yoga, Kualitas Tidur, Ibu hamil

ABSTRACT

THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON SLEEP QUALITY IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN

(Study at Posyandu Mergosari Village Tuban)

By

Faidotun Ifadah, Muarrofah, Anita Rahmawati

S1 Nursing Science, Faculty of Health, ITSKes ICME Jombang

ifadahfaidotun@gmail.com

Introduction: Pregnant women in the third trimester often experience a decline in sleep quality, which can increase the risk of preterm labor. Prenatal yoga is believed to help, but its impact still requires further investigation. **Method:** This research used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The population consisted of 32 participants, and the sample included 32 pregnant women aged 28–36 weeks, selected using a total sampling technique. The independent variable was prenatal yoga, while the dependent variable was the sleep quality of third-trimester pregnant women. The instruments used were the PSQI and SOP, with data analyzed using the Wilcoxon test ($\alpha = 0.05$). **Results:** The study showed that before practicing yoga, 31 pregnant women (96.9%) had poor sleep quality. After practicing yoga, the number of women with good sleep quality increased to 29 (90.6%). The Wilcoxon test result was $p = 0.000$, which means $p < 0.05$, indicating that H_1 was accepted. **Analyze:** The findings indicate that prenatal yoga positively affects the sleep quality of third-trimester pregnant women at Posyandu, Mergosari Village, Tuban. **Discussion:** Village Midwives are expected to implement prenatal yoga for third trimester pregnant women

Keywords: Yoga, Sleep Quality, Pregnant Women

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, brkat rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKe Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Prof. Drs. Win Darmanto. M.Si..Med.Sci.,Ph.D selaku Rektor ITSKE Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan, Inayatur Rosyidah, S.Kep..Ns..M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Endang Yuswatiningsih, S.Kep..Ns..M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, dan seterusnya.

Semoga Alloh SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang, 04 November 2024

Penulis



(Faidotun Ifadah)

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
RIWAYAT HIDUP	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	iv
ABSTRAK	x
ABSTRAC.....	xi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan penelitian	3
1.4 Manfaat penelitian	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Kehamilan.....	5
2.2 Konsep dasar tidur	17
2.3 Konsep dasar senam yoga	29
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	49
3.1. Kerangka Konsep Penelitian	49
3.2. Hipotesis Penelitian	50
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	51
4.1 Jenis Penelitian	51
4.2 Rancangan Penelitian.....	51
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	52
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	52
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	54
4.6 Identifikasi Variabel.....	55
4.7 Definisi Operasional	56
4.8 Pengumpulan dan Analisis Data.....	57
4.9 Etika Penelitian	65
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	67

5.1 Hasil penelitian	67
5.2 Pembahasan	73
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
6.1 Kesimpulan.....	86
6.2 Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88



DAFTAR TABEL

Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024	67
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024	67
Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024	68
Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024	68
Tabel 5. 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang prenatal yoga dalam kehamilan di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024.....	69
Tabel 5. 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024	69
Tabel 5. 7 Distribusi frekuensi kualitas tidur responden trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024	70
Tabel 5. 8 Distribusi frekuensi kualitas tidur responden trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024	70
Tabel 5. 9 Distribusi frekuensi pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024.....	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	48
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Jadwal Kegiatan	90
Lampiran 1. 2 Surat Permohonan Calon Responden.....	91
Lampiran 1. 3 Lembar Persetujuan Sebagai Responden	92
Lampiran 1. 4 Kuesioner Data umum	93
Lampiran 1. 5 Kuesioner Data khusus.....	94
Lampiran 1. 6 Kisi – Kisi Kuesioner	97
Lampiran 1. 7 SOP Prenatal Yoga.....	103
Lampiran 1. 8 Surat pengecekan judul	111
Lampiran 1. 9 Surat balasan izin penelitian dari Desa	112
Lampiran 1. 10 Keterangan lolos kaji etik	113
Lampiran 1. 11 Lembar bimbingan skripsi pembimbing 1	114
Lampiran 1. 12 Lembar bimbingan skripsi pembimbing 2	116
Lampiran 1. 13 Tabulasi data umum.....	118
Lampiran 1. 14 Tabulasi data khusus Pre-test.....	120
Lampiran 1. 15 Tabulasi data khusus Post Test	122
Lampiran 1. 16 Hasil Uji SPSS <i>frequencies</i>	124
Lampiran 1. 17 Hasil Uji SPSS Crosstabs.....	126
Lampiran 1. 18 Hasil Uji SPSS correlations.....	127
Lampiran 1. 19 Surat keterangan bebas plagiasi.....	129
Lampiran 1. 20 Hasil turnit <i>digital receipt</i>	130
Lampiran 1. 21 Presentase turnitin.....	131
Lampiran 1. 22 Surat pernyataan kesediaan unggah.....	137

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi ibu hamil, terutama pada trimester III, karena berperan dalam menjaga kesehatan ibu dan janin. Namun, banyak ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur akibat berbagai faktor seperti perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik akibat perut yang membesar, nyeri punggung, kecemasan menjelang persalinan, serta gangguan metabolisme dan pernapasan. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan, meningkatkan risiko kontraksi rahim, serta berpotensi memicu persalinan prematur. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III, salah satunya melalui prenatal yoga. Prenatal yoga diketahui dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. (Kamalah *et al.*, 2021)

World Health Organization (WHO) (2020) menyebutkan bahwa Prevalensi insomnia masih tinggi dibuktikan dengan data WHO yaitu secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia sebesar 41,8%, sementara itu di Asia sebesar 45 %, Afrika 40%, Amerika 60 %, dan Eropa 50 %. Prevalensi insomnia ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64%. Prevalensi insomnia ibu hamil di Provinsi Jawa Timur cukup tinggi yaitu 60 % (Dinkes Jatim, 2023). Data profil kesehatan Kabupaten Tuban pada tahun 2023 menyebutkan sebanyak 68,2 % ibu hamil mengalami insomnia

(Dinkes Tuban, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Kec. Singgahan Kab. Tuban bulan September 2024 tercatat ibu hamil dari bulan Oktober-November 2024 tercatat sebanyak 32 ibu hamil trimester III.

Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh berbagai faktor seperti pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga, perubahan hormonal, serta gangguan fisik dan mental. Pada ibu hamil trimester III, berbagai faktor tambahan seperti perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik akibat perut membesar, nyeri punggung, kecemasan menjelang persalinan, serta gangguan metabolisme dan pernapasan, turut memperburuk kualitas tidur. Kurang tidur pada ibu hamil meningkatkan risiko kelelahan, yang dapat memicu kontraksi rahim dan berpotensi menyebabkan abortus pada trimester pertama atau persalinan prematur pada trimester selanjutnya (Janiwarty *et al.*, 2019).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah senam yoga. Yoga prenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2019). Yoga dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kualitas tidur dengan dengan merangsang produksi hormon melatonin, yang berperan dalam siklus tidur. Hal ini diperkuat oleh pendapat Perry (2020) alternatif terapi yang dibutuhkan dalam gangguan tidur pada kehamilan adalah pijatan dan terapi energy seperti *massage, acupressure, therapeutic touch, healing touch dan mind body healing seperti imagenergy, berdo'a, refleksi dan meditasi/yoga*

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibuhamil trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pemberian prenatal yoga Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pemberian prenatal yoga Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban.
3. Menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibuhamil trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan literatur ilmiah mengenai pengaruh prenatal yoga sebagai alternatif bahwa yoga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan melalui teknik relaksasi, meningkatkan fleksibilitas serta mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan fisik yang sering dialami selama kehamilan, memperbaiki sirkulasi darah untuk mengurangi pembengkakan, mendukung regulasi hormon tidur seperti melatonin, serta meningkatkan kapasitas pernapasan untuk membantu ibu hamil tidur lebih nyenyak dan nyaman.

1.4.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan mengenai prenatal yoga sebagai terapi tambahan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Bagi ibu hamil, informasi ini dapat menjadi panduan untuk melakukan prenatal yoga sebagai upaya pencegahan dan penanganan kualitas tidur yaitu insomnia, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan janin secara lebih optimal.



BAB 2

TINJAUN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Masa kehamilan pasti akan membawa perubahan fisik maupun mental. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikanketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mangupayakan pola makan yang terartur, istirahat yang cukup, dan olah tubuh sesuai takaran. Dengan tubuh yang bugar dan sehat, ibu hamil tetap menjalankan tugas rutin sehari-hari, dan hal ini menurunkan tingkat stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyannya perubahan fisik seperti pada organ genital, bagian perut kian membesar, dan lain-lainnya. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkansegala hal yang bisa membantu selama hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan melakukan senam yoga. Dengan mengikuti senam yoga secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Mu'alimah *et al.*, 2021).

Kehamilan trimester berlangsung dari minggu ke-28 hingga akhir kehamilan, biasanya sekitar minggu ke-40. Pada tahap ini, janinmengalami pertumbuhan yang pesat, yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Perubahan ini termasuk peningkatan berat badan, perubahan posisi janin, serta

pembesaran rahim, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil.

2.1.2 Periode Gestasi

Fauziah (2022) 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. Gejala seperti mual, muntah, kelelahan dan perubahan suasana hati sering sering dialami oleh ibu hamil, progesterone dan esterogen dalam tubuh meningkat sehingga dapat menyebabkan terjadinya *morning sickness*, kelemahan dan keletihan. (Zhao *et al.*, 2022).

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. Gejala seperti mual biasanya mulai berkurang, tetapi ibu bisa mengalami nyeri punggung, pembengkakan kaki, dan perut yang semakin membesar.

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. Di trimester ini ibu mengalami sesak nafas, sulit tidur, kontraksi ringan, dan tekanan pada kandung kemih. Pada akhir masa trimester ketiga janin yang normal mampu untuk membuat peralihan dari kehidupan *intrauterin* ke kehidupan ekstrasuterin, sehingga janin yang akan dilahirkan telah dapat hidup.

2.1.3 Perubahan fisiologis dan psikologi trimester III

1. Perubahan fisiologi ibu hamil trimester III

a. Sistem Reproduksi

1) Uterus

Pada usia kehamilan 28 minggu, tinggi *fundus uteri* sekitar 3 jari di atas 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 (Rahmawati *et al.*, 2021).

2) Serviks

Meningkatnya pembuluh darah menuju rahim memengaruhi *serviks* yang akan mengalami perlunakan. Serviks hanya memiliki sekitar 10% jaringan otot (Farah *et al.*, 2021).

3) Vagina

Vagina dan vulva mengalami peningkatan pembuluh darah karena pengaruh estrogen sehingga tampak makin berwarna merah dan kebiru-biruan (tanda *Chadwick*) (Farah *et al.*, 2021).

4) 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* (Farah *et al.*, 2021).

5) 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 *et al.*, 2021).

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 (Angraeni *et al.*, 2021). Terjadi kenaikan berat badan sekitar 5,5 kg, penambahan BB dari mulai awal kehamilan sampai akhir kehamilan adalah 11-12 kg. kemungkinan penambahan BB hingga maksimal 12,5 kg (Walyani *et al.*, 2020).

c. Sistem Kardiovaskular

Pertengahan kehamilan pembesaran uterus akan menekan vena kava inferior dan aorta bawah ketika berada dalam posisi telentang. 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 *uteroplacentake* 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 *et al.*, 2021).

d. Sistem Respirasi

Kehamilan *sirkumferensia torak* akan bertambah ± 6 cm, tetapi tidak mencukupi penurunan kapasitas *residu fungsional* dan volume residu paru-paru karena pengaruh *diafragma* yang naik ± 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 *et al.*, 2021).

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 *et al.*, 2021).

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 *et al.*, 2021). Meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran rahim dan penurunan bayi ke PAP membuat tekanan pada kandung kemih ibu (Walyani *et al.*, 2020).

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 *aterm*. Sebaliknya, setelah persalinan konsentrasinya pada plasma akan menurun. Hal ini jugaditemukan pada ibu-ibu yang menyusui (Zani *et al.*, 2021).

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 (Zani *et al.*, 2021).

i. Sistem persyarafan

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

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

7) *Hypocalacemia* (penurunan kalsium darah yang kurang dari normal) dikarenakan persyarafan otot seperti kejang otot/tetanus (Walyani *et al.*, 2020).

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 *et al.*, 2021).

2. Perubahan psikologi ibu hamil 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 *et al.*, 2021).

2.1.4 Keluhan ibu hamil pada trimester III

wulan (2021) 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. Zihlang meskipun telah istirahat. Hal ini disebabkan oleh penurunan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh.
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. Sesak Napas: Kekurangan oksigen dalam darah dapat menyebabkan ibu merasasesak napas, terutama saat melakukan aktivitas fisik ringan.
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. 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 psikologi pada trimester III meliputi :

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. Kunjunga ulang (Nurul *et al .*, 2021)

2. Kebutuhan psikologis pada trimester III

Kebutuhan psikologis pada ibu hamil trimester III menurut Pantiwati dan

Saryono (2020) 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 (kim *et al.*, 2021).

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 sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan sistem kewaspadaan tidur. Pusat pengaturan sistem 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* (Kim *et al.*, 2021).

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 di pusat otak sistem *limbik*. Dengan demikian, sistem batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS & BSR (Hidayat *et al.*, 2019).

Ketika orang mencoba tertidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam kondisi *relaks*, *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 *et al.*, 2019).

2.2.3 Klasifikasi tidur

Hidayat (2019) 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 theta 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 menurun, serta tonus otot menurun.

(Hidayat, 2019)

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. 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 *et al.*, 2019).

Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur, yaitu:

1. Efek pada saraf, yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara 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

Hajratul Azward *et al.*, (2021) 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

Terpenuhinya asupan nutrisi yang cukup dapat mempercepat terjadinya proses tidur, karena adanya *tryptophan* 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 (Hafid *et al*, 2023).

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 *et al.*, 2019).

2. Kebutuhan tidur pada Ibu hamil trimester III

Proboyekti *et al.*, (2023) 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 terjadipeningkatan 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 *et al.*, 2019). 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 (Kamalah *et al.*, 2021).

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 tidurtidak 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 (Ali *et al.*, 2021). 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 (Ali *et al.*, 2021). 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 (Lee *et al.*, 2021).

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 *et al.*, 2019). 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 kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing.

b. Tanda psikologis

- 1) Menarik diri apatis dan respon menurun.
- 2) Merasa tidak enak badan, malas berbicara.
- 3) Daya ingat berkurang, bingung, timbul ilusi penglihatan dan pendengaran.
- 4) 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 (Kamalah *et al.*, 2021). PSQI ini terdapat 7 skor yang digunakan sebagai parameter penilaiannya. Tujuh skor tersebut yaitu :

- a. Kualitas tidur subjektif adalah penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur.
- b. Latensi tidur adalah berapa waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang jatuh tertidur, berhubungan dengan gelombang tidur seseorang. Dikenal ada 2 gelombang tidur manusia yaitu tidur gelombang lambat dan tidur paradoksal.
- c. Lama tidur malam adalah penilaian dari waktu mulai tidur sampai waktu terbangun, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.
- d. Efisiensi tidur akan didapatkan melalui persentase kebutuhan tidur manusia, dengan menilai jam tidur seseorang dan durasi tidur seseorang

sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau efisiensi tidurnya.

- e. Gangguan ketika tidur malam adalah adanya gangguan pergerakan, mengorok, sering terbangun untuk ke kamar mandi dan mimpi buruk, sehingga dapat mempengaruhi proses tidur manusia.
- f. Menggunakan obat-obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialaminya, karena penggunaan obat tidur diindikasikan apabila seseorang sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidurnya
- g. Terganggunya aktifitas disiang hari adalah gangguan kegiatan sehari-hari yang diakibatkan oleh perasaan mengantuk.

Khasanah (2022), 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 Dampak kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

Kualitas tidur pada ibu hamil, terutama di trimester ketiga, dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Berikut adalah beberapa dampaknya:

1. Kesehatan Fisik: Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes gestasional, dan peningkatan risiko persalinan prematur.
2. Kesehatan Mental: Tidur yang tidak cukup dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada ibu hamil, yang dapat berdampak pada kesehatan mental ibu dan interaksi dengan bayi setelah lahir.
3. Perkembangan Janin: Kurang tidur dapat memengaruhi perkembangan otak janin dan meningkatkan risiko komplikasi saat lahir, seperti berat badan lahir rendah.
4. Kelelahan: Ibu hamil yang tidak mendapatkan tidur yang berkualitas cenderung mengalami kelelahan yang lebih parah, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan persiapan untuk kelahiran.
5. Regulasi Hormon: Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu regulasi hormon, yang penting untuk menjaga kesehatan selama kehamilan.

2.2.9 Upaya untuk mengatasi gangguan tidur

Oktora (2023) 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 di malam hari.

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 (Oktora *et al.*, 2023).

2.3 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*) (Frey *et al.*, 2021).

Yoga antenatal adalah salah satu jenis modifikasi dari *hatha* yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Tia, 2019). 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 *et al.*, 2022).

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 (2019) :

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

Eli (2021) 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 setiap 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 pemuntliran 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 beberapasaat.
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 kesehatanemosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap 4 hari sekali selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatanligament 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 *et al*, 2023)

2.3.5 Indikasi dan kontraindikasi yoga kehamilan

1. Indikasi yoga kehamilan

Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanitahamil 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, 2023).

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 padatan dan kaki
- d. Tremor pada ekstrimitas atas maupun bawah
- e. Jantung berdebar-debar
- f. Gerakan janin yang melemah (Husin *et al.*, 2023)

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 melakukan postur yoga.
5. Minum air yang banyak sesudah berlatih.(Tia, 2019)

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. Husin (2023) 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 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, 2023).

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 (2019) pemanasan tersebut terdiri dari gerakan-gerakan sebagai berikut :

a. Pemanasan leher

Manfaat :

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

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.

c. Peregangan bahu dan pundak

Manfaat :

- a) Mengurangi ketegangan di pundak, bahu dan dada.
- b) Melancarkan energi tubuh dan memperdalam kapasitas nafas. (Tia, 2019)

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 di posisi yang

benar.

d) Membuat tubuh dan pikiran lebih relaks

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.

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.

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.

e. Gerakan 5 postur berdiri (*standingpose*)

Manfaat :

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

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

Manfaat :

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

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

Manfaat :

- a) Menguatkan dan melenturkan otot paha, pinggul dan paha.
- b) Melenturkan otot lengan dan bahu.
- c) Memperdalam kapasitas nafas.

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

Manfaat :

- a) Menguatkan 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.

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.

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.

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

Manfaat :

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

l. 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.
- m. Gerakan 13 postur memutar panggul pada dinding (*pelvicrotation on walls*)

Manfaat :

- a) Melenturkan otot-otot panggul dan pinggul.
 - b) Memberi ruang pada ibu hamil untuk leluasa bergerak.
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, 2019). 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, 2019).

2.3.9 Senam yoga secara fisiologis

1. Regulasi Sistem Saraf:
 - a. Sistem saraf parasimpatik (SNP) adalah bagian dari sistem saraf otonom yang bertanggung jawab untuk "rest and digest". Yoga menstimulasi

SNP, menyebabkan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan tingkat pernapasan.

- b. Sistem saraf simpatik (SNS) bertanggung jawab untuk respons "*fight or flight*". Yoga menurunkan aktivitas SNS, mengurangi pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol.

2. Peningkatan Produksi Hormon:

- a. Melatonin adalah hormon yang dihasilkan kelenjar pineal, mengatur ritme sirkadian tubuh. Yoga meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap melatonin, membantu mengatur siklus tidur-bangun.
- b. Kortisol, hormon stres, biasanya memiliki pola diurnal dengan kadar tertinggi di pagi hari dan terendah di malam hari. Yoga membantu menormalkan pola ini, menurunkan kadar kortisol di malam hari yang dapat mengganggu tidur.

3. Relaksasi Otot:

- a. Yoga melibatkan serangkaian pose yang meregangkan dan kemudian merelaksasi berbagai kelompok otot.
- b. Fokus pada area punggung bawah, pinggul, dan kaki yang sering mengalami ketegangan pada trimester 3 kehamilan.
- c. Relaksasi otot progresif ini mengurangi ketegangan fisik yang dapat mengganggu tidur.

4. Perbaiki Sirkulasi:

- a. Gerakan yoga meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh,

termasuk otak. Kontraksi dan relaksasi otot secara bergantian. Ini menciptakan efek "pompa" pada pembuluh darah, membantu mendorong darah kembali ke jantung. Pose inversi (posisi kepaladi bawah jantung) seperti *downward dog* yang dimodifikasi dapat meningkatkan aliran darah ke otak. Latihan pernapasan dalam yogameningkatkan kapasitas paru-paru, yang pada gilirannya meningkatkan oksigenasi darah dan sirkulasi secara keseluruhan.

- b. Peningkatan sirkulasi membantu mengurangi pembengkakan (edema) yang umum terjadi pada kaki dan pergelangan kaki ibu hamil.
- c. Sirkulasi yang lebih baik juga membantu distribusi nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh, mendukung fungsi optimalorgan termasuk otak.

5. Optimalisasi Pernapasan:

Teknik pernapasan yoga (pranayama) melatih pernapasan yang lebih dalam dan teratur. Dalam pranayama, peserta belajar untuk mengendalikan dan memperpanjang napas mereka, menggunakan kapasitas paru-paru secara maksimal dan menciptakan ritme pernapasan yang konsisten. Praktik ini melibatkan berbagai teknik seperti pernapasan diafragma, *ujjayi*, dan nadi *shodhana*, yang semuanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap proses bernapas. Melalui latihan yang teratur, pranayama dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru, memperbaiki oksigenasi tubuh, dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang pada gilirannya mendorong relaksasi dan mengurangi stres. Bagi ibu hamil, terutama di trimester ketiga, pranayama menawarkan berbagai manfaat, termasuk membantu mengelola

ketidaknyamanan kehamilan, meningkatkan kualitas tidur, dan mempersiapkan tubuh serta pikiran untuk proses persalinan. Dengan melatih pernapasan yang lebih dalam dan teratur, pranayama tidak hanya menjadi alat yang berharga untuk kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan emosional selama masa kehamilan dan persiapan melahirkan.

6. Pengurangan Kecemasan:

Yoga meningkatkan produksi GABA (*gamma-aminobutyric acid*), *neurotransmitter* yang memiliki efek menenangkan pada otak. GABA adalah *neurotransmitter* utama yang berperan dalam menekan aktivitas sistem saraf, memberikan efek menenangkan pada otak. Ketika seseorang melakukan praktik yoga secara teratur, terjadi peningkatan alami dalam tingkat GABA di otak. Proses ini membantu mengurangi aktivitas berlebihan pada sel-sel saraf, yang pada gilirannya menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan ketegangan mental. Efek menenangkan dari GABA ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil, terutama dalam menghadapi berbagai perubahan fisik dan emosional selama kehamilan. Peningkatan produksi GABA melalui yoga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur, mengurangi insomnia, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Selain itu, efek ini juga dapat membantu dalam manajemen mood, yang sering berfluktuasi selama kehamilan. Dengan demikian, praktik yoga yang meningkatkan produksi GABA menjadi alat yang sangat berharga dalam mendukung kesehatan mental dan emosional ibu hamil, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kehamilan dan persalinan dengan lebih tenang dan seimbang.

7. Peningkatan Produksi Neurotransmitter:

Yoga merangsang peningkatan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan penting dalam mengatur suasana hati dan perasaan bahagia. Praktik yoga secara teratur dapat meningkatkan kadar serotonin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan", membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, peningkatan dopamin melalui yoga dapat meningkatkan motivasi dan perasaan kesejahteraan, yang sangat bermanfaat selama masa kehamilan. Neurotransmitter-neurotransmitter ini juga berperan dalam mengatur siklus tidur-bangun, sehingga peningkatan produksinya dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga. Dengan meningkatkan keseimbangan neurokimia di otak, yoga membantu menciptakan kondisi mental yang lebih stabil dan positif, mendukung kesehatan emosional ibu hamil secara keseluruhan (Janiwarti *et al.*, 2019).

2.3.10 Proses prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

1. Peningkatan Sirkulasi Darah

Prenatal yoga sering melibatkan postur yang dirancang untuk meningkatkan sirkulasi darah. Sirkulasi darah yang baik penting selama kehamilan dan dapat membantu mengurangi pembengkakan dan kram yang sering dialami oleh ibu hamil, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas tidur.

2. Pengurangan Stres dan Kecemasan

Teknik pernapasan (pranayama) dan meditasi yang merupakan bagian dari prenatal yoga diketahui mengurangi hormon stres seperti kortisol.

Pengurangan ini dapat memfasilitasi transisi yang lebih mudah ke tidur dan pemeliharaan tidur yang lebih baik.

3. Peningkatan Keseimbangan Hormonal

Yoga dapat membantu dalam menyeimbangkan hormon-hormon yang mempengaruhi pola tidur, termasuk melatonin yang mengatur siklus tidur-bangun.

4. Pemeliharaan Fleksibilitas dan Kekuatan

Asana atau pose yoga dapat membantu mempertahankan fleksibilitas dan membangun kekuatan, yang penting untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering dialami selama trimester ketiga, seperti sakit punggung, yang bisa mengganggu tidur.

5. Peningkatan Kesadaran Tubuh

Yoga meningkatkan kesadaran akan tubuh dan napas, yang dapat membantu ibu hamil untuk lebih menyesuaikan posisi tidur mereka untuk kenyamanan dan relaksasi yang optimal.

6. Pengurangan Nyeri dan Ketegangan

Peregangan lembut dan postur yoga dapat membantu melepaskan ketegangan di area yang sering mengalami tekanan selama kehamilan, seperti punggung bawah, leher, dan bahu.

7. Peningkatan Kualitas Tidur

Dengan mengurangi nyeri dan ketegangan serta meningkatkan relaksasi, prenatal yoga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dengan memungkinkan ibu hamil untuk mendapatkan tidur yang lebih dalam dan

tidak terganggu.

8. Peningkatan Kesejahteraan Emosional

Kelas yoga juga seringkali menjadi sumber dukungan sosial, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan persalinan dan menjadi orang tua, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi tidur.

9. Persiapan untuk Persalinan

Beberapa teknik pernapasan yang diajarkan dalam prenatal yoga dapat berguna selama proses persalinan, memberikan alat bagi ibu hamil untuk mengelola rasa sakit dan stres, yang juga dapat membantu dalam memperbaiki kualitas tidur menjelang kelahiran.

2.3.11 Penelitian Sebelumnya

No	Judul	Penulis	Variabel	Hasil
1.	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatiroto	Ketut Resmaniasih dan Herlinadiyaningsih	<i>Independent</i> : Prenatal yoga <i>Dependent</i> : Kualitas tidur	Peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga. Rata-rata skor PSQI menurun dari 23 menjadi 7,5 (p-value < 0,05).
2.	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Tembuni Birth Center, Jakarta	Tindrawati dan Gisely Vionalita	<i>Independent</i> : Prenatal yoga <i>Dependent</i> : Kualitas tidur	Prenatal yoga mengurangi keluhan tidur seperti insomnia dan nyeri, dengan perubahan signifikan dalam skor PSQI (p-value < 0,05).
3.	Efektivitas Prenatal Yoga	Nuraini dan Siti	<i>Independent</i> :	Penurunan signifikan dalam gejala gangguan

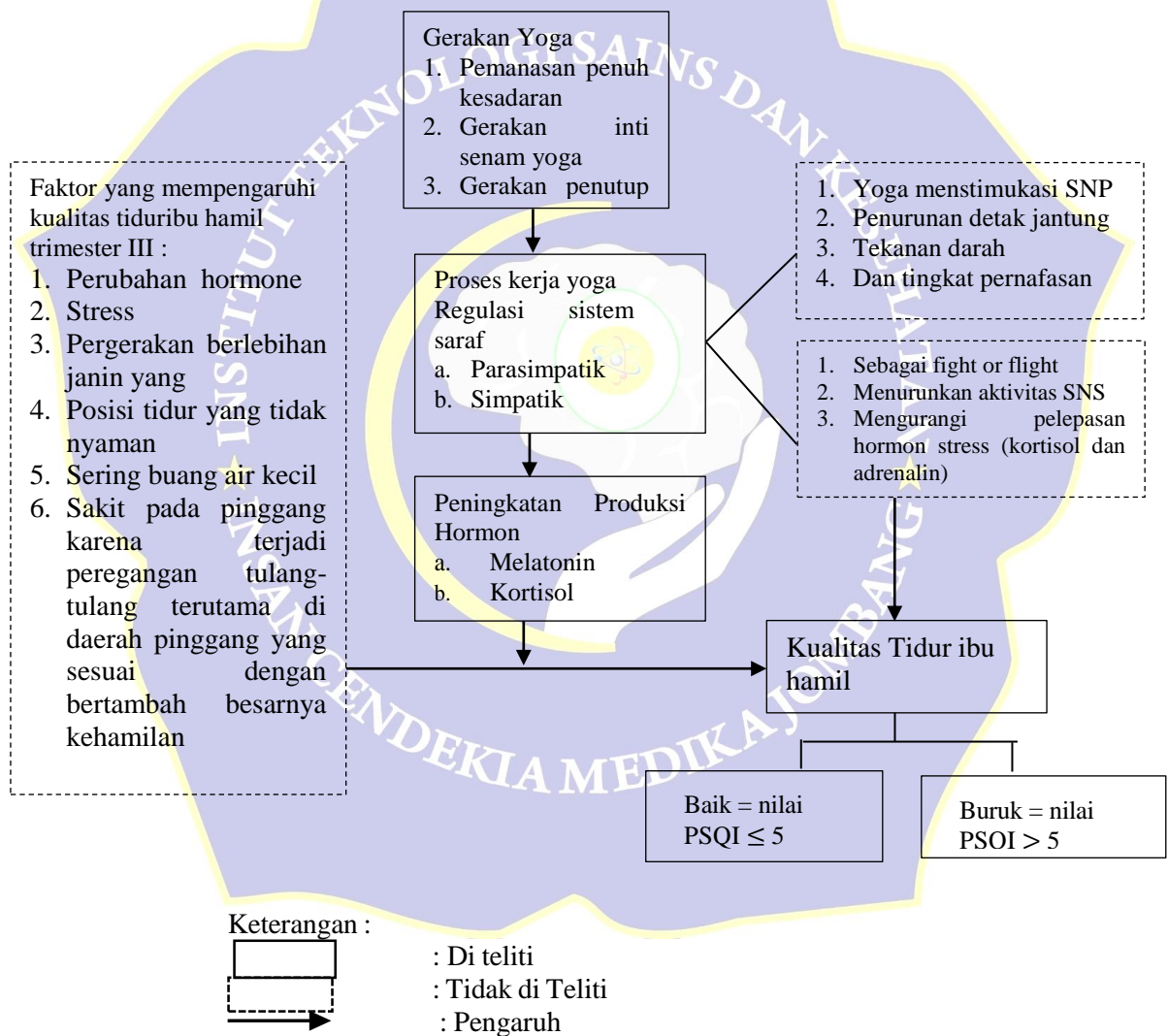
	terhadap Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Kabupaten Jember	Mulyati	Prenatal yoga <i>Dependent</i> : Gangguan tidur	tidur, seperti insomnia dan nyeri, setelah 4 kali yoga selama satu minggu. Relaksasi yang didapat membantu meningkatkan kenyamanan tidur.
4.	Peningkatan Kualitas Tidur Melalui Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di STIKES Banyuwangi	Siti Nurhayati dan Fatmawati	<i>Independent</i> : Kualitas tidur <i>Dependent</i> : Prenatal yoga	Penurunan skor PSQI setelah 4 sesi yoga selama satu minggu. Responden melaporkan berkurangnya keluhan nocturia dan nyeri punggung.
5.	<i>The Impact of Prenatal Yoga on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women</i>	Amelia Hartanto dan Sarah Wijaya	<i>Independent</i> : Prenatal yoga <i>Dependent</i> : Sleep quality	Prenatal yoga meningkatkan durasi tidur dan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari dengan penurunan skor PSQI signifikan.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konseptual adalah kerangka yang menghubungkan konsep yang akan diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Nursalam, 2020). Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang akan diuji melalui penelitian. Peneliti sering kali menggunakan lambang H untuk menunjukkan hipotesis. Jawaban ini didasarkan pada teori dan penelitian sebelumnya (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁ : Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban.



BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk menganalisis data yang berkaitan dengan kesimpulan yang diinginkan. Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk menarik kesimpulan menggunakan data numerik. Penelitian kuantitatif ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui pengisian kuesioner oleh sejumlah responden. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan memperoleh informasi yang lebih akurat (Waruwu, 2023).

4.2 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Pra Experimental* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan mengadakan suatu tes pada satu kelompok eksperimen sebelum diberi intervensi dan setelah diberikan intervensi. Pretest dilakukan pada awal penelitian dan posttest di berikan pada saat penelitian selesai. Kelompok ini akan diobservasi untuk melihat perubahan kualitas tidur setelah intervensi.

Tabel 4.1 Rancangan Penelitian *one group pretest-posttest design*

Sumber : Nursalam (2021)

Pretest	Perlakuan	Post
KI= 01	XI	K2=O2

Keterangan :

XI : Perlakuan prenatal yoga selama 2 minggu

KI : Kelompok Intervensi

OI : setelah prenatal yoga

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan November 2024.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Desa Mergosari Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban, Provinsi Jawa Timur.

4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi merujuk pada keseluruhan kumpulan dari individu atau elemen yang memiliki karakteristik yang sama dan menjadi fokus utama untuk pengambilan kesimpulan (Waruwu, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang belum melakukan prenatal yoga sejumlah 32 ibu hamil.

4.4.2 Sampel

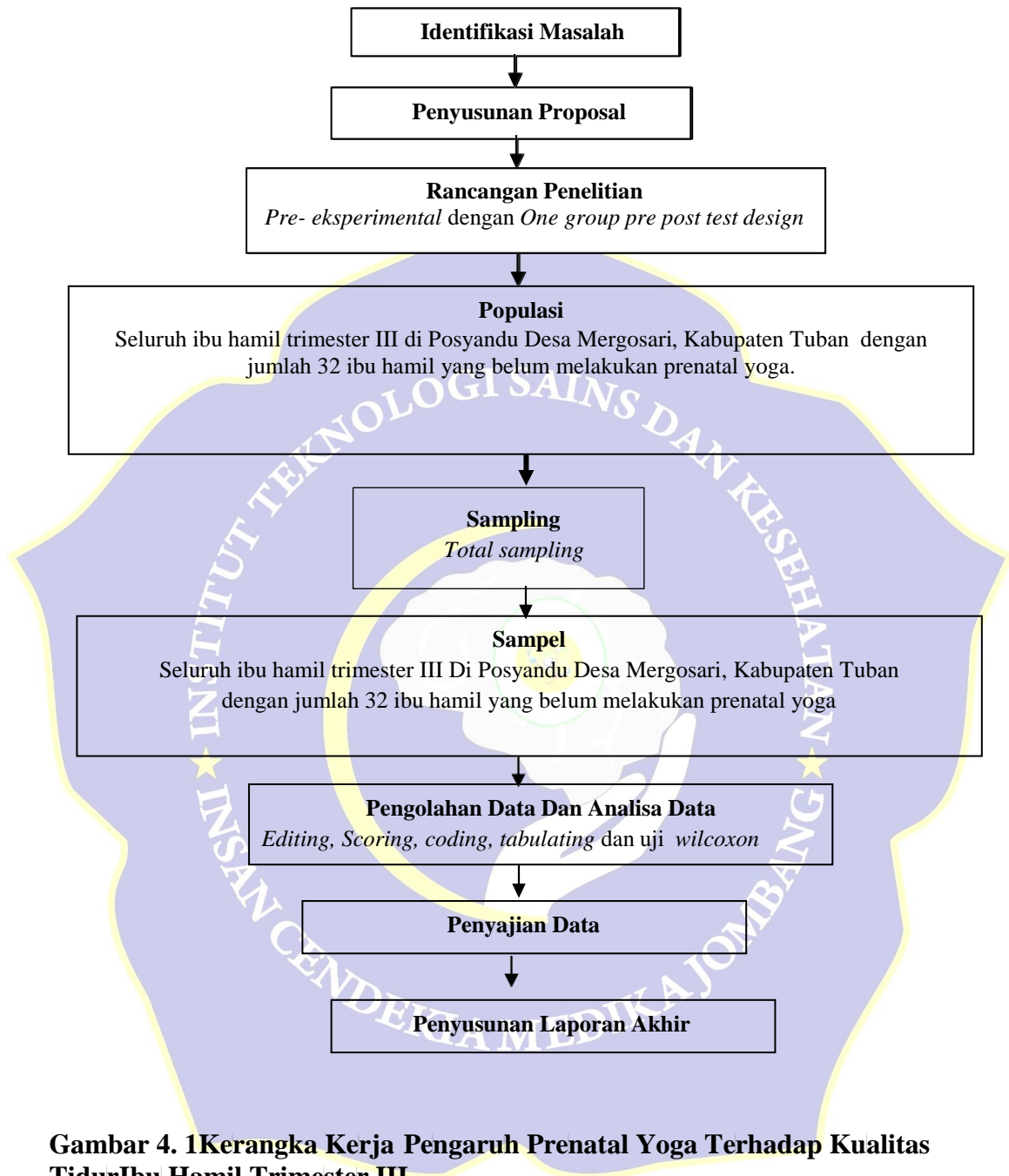
Sampel adalah bagian kecil yang diambil dari populasi untuk tujuan penelitian. Sampel digunakan untuk mewakili karakteristik populasi yang lebih besar, sehingga peneliti dapat membuat kesimpulan atau inferensi tanpa harus mengamati seluruh populasi (Waruwu, 2023).

4.8.3 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu metode pengambilan sampel di mana seluruh populasi yang ada dalam suatu penelitian atau survei diambil sebagai sampel. Dalam teknik ini, tidak ada pemilihan sampel secara acak atau berdasarkan kriteria tertentu; sebaliknya, seluruh elemen dalam populasi yang sesuai dengan kriteria penelitian dilibatkan. Metode ini biasanya digunakan ketika populasi yang diteliti relatif kecil atau ketika peneliti ingin mendapatkan informasi yang lebih lengkap dan representatif dari seluruh anggota populasi. Teknik total sampling sering diterapkan dalam penelitian yang berfokus pada kelompok kecil atau ketika data yang diperlukan hanya bisa diperoleh dengan melibatkan seluruh populasi. (Firmansyah *et al.*, 2022).



4.5 Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

4.6 Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2020). Penelitian ini variabel bebasnya adalah prenatal yoga.
2. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel lain (Nursalam, 2020). Penelitian ini variabel terikatnya adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III.



4.7 Definisi Operasional

Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kecamatan Singgahan, Tuban

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala ukur	Skor/ Ketegori
Variabel <i>Independent:</i> 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 <i>dependent:</i> Kualitas tidur	Keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika bangun.	Kuesiner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) 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.	KUESIONER	ORNL	1. Kualitas tidur baik = $PSQI \leq 5$ 2. Kualitas tidur buruk = $PSQI > 5$

4.8 Pengumpulan dan Analisis Data

4.8.1. Bahan dan alat penelitian

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

4.8.2. 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 *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (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. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0-3 dengan nilai 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan kualitas tidur yang berat. 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 $PSQI > 5$ (Khasanah 2022).

4.8.3. Prosedur Penelitian

Prosedur yang dilakukan 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 ITS KES ICME Jombang ditujukan kepada Bidan Desa Mergosari Tuban
4. Mengajukan ijin penelitian kepada Bidan Desa Mergosari Tuban

5. Mengajukan ijin penelitian dan pengambilan data di Bidan Desa Mergosari Tuban.
6. Melakukan studi pendahuluan di posyandu desa mergosari.
7. Melengkapi proposal penelitian sampai dengan pelaksanaan uji 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 4x dalam 14 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 14 hari.
13. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengumpulan data kemudian melakukan pengolahan data dan melakukan analisa data.
14. Terakhir dilakukan penyusunan laporan hasil penelitian.

4.8.4. Cara analisa data

1. *Editing*

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isi formulir atau kuesioner tersebut (Notoatmodjo, 2022). 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, 2020). Pada penelitian ini menggunakan skala PSQI, yang memiliki 7 komponen parameter kualitas tidur.

Cara *scoring* setiap komponen :

a. Kualitas tidur subyektif

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

b. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

60 menit = 3

c. Lama tidur malam

> 7 jam	= 0
6-7 jam	= 1
5-6 jam	= 2
< 5 jam	= 3

d. Efisiensi tidur

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

maka skornya:

> 85 %	= 0
75-84 %	= 1
65-74 %	= 2
< 65 %	= 3

e. Gangguan ketika tidur malam

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
>3 kali seminggu	= 3

f. Menggunakan obat-obat tidur

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
>3 kali seminggu	= 3

g. Terganggunya aktifitas disiang hari

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 12

kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Maka skornya

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, 2022).

1. Data umum

a) Nomor Responden

- Responden 1 : R1
- Responden 2 : R2

b) Usia

- Usia 18-30 tahun : U1
- Usia 31-38 tahun : U2

c) Agama

- Islam : A1
- Kristen : A2
- Khatolik : A3

➤ Hindu : A4

➤ Budha : A5

d) Pendidikan

➤ SD :PD1

➤ SMP :PD2

➤ SMA :PD3

➤ Perguruan Tinggi:PD4

➤ Lain-lain :PD5

e) Pekerjaan :

➤ Ibu Rumah Tangga : PK1

➤ Wiraswasta :PK2

➤ Swasta :PK3

f) Kehamilan memasuki trimester III membuat kesulitan dalam tidur sehingga membuat rasa tidak nyaman muncul

➤ Ya : 1

➤ Tidak : 2

g) Pernah memperoleh informasi tentang senam yoga dalam kehamilan

➤ Pernah :1

➤ Belum Pernah : 2

2. Data khusus

a) Kualitas tidur sebelum pemberian senam yoga

➤ Baik : 1

➤ Buruk : 2

b) Kualitas tidur setelah pemberian senam yoga

- Baik : 1
- Buruk : 2

4. Tabulating

Tabulating adalah pembuatan tabel-tabel data yang sesuai dengan tujuan penelitian, tabulasi dapat dibuat dengan menggunakan distribusi frekuensi (Notoadmojo, 2022).

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, 2020)

4.8.5. Analisa data

1. Analisis Univariate

Analisis *univariate* adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel (Notoadmojo, 2022). Tujuan dari analisis *univariate* adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel 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 $PSQI > 5$ (Khasanah 2021).

2. Analisa Bivariate

Analisis *bivariate* yaitu dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmojo, 2022). Pada penelitian ini menggunakan uji *non parametric* yaitu uji *wilcoxon*. Uji tersebut dapat menggunakan bantuan komputerisasi program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for windows release. Analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban dengan pengambilan keputusan sebagai berikut : $p \text{ value} \leq 0,05$: H_1 diterima yang berarti ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban $p \text{ value} > 0,05$: H_1 ditolak yang berarti tidak ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban

4.9 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti mendapat rekomendasi dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, kemudian peneliti mengajukan permohonan ijin kepada Bidan Desa Mergosari Tuban untuk memperoleh data jumlah ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Mergosari, Tuban, kemudian kegiatan pengumpulan data dapat dilakukan dengan menekankan pada masalah etika penelitian.

1. *Ethical Clearance*

Selanjutnya, kelayakan etik juga menjadi hal yang penting dalam penelitian keperawatan. *Ethical Clearance* atau izin etik penelitian digunakan sebagai instrumen untuk mengukur akseptabilitas etis dari serangkaian proses penelitian.

Izin etik ini menjadi acuan bagi peneliti untuk menjunjung nilai integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian. Selain itu, izin etik juga melindungi penelitian dari tuntutan terkait etik penelitian. No .251/KEPK/ITSKES-ICME/2025

2. 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,2022).

3. 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, 2022).

4. 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, 2022).



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan di posyandu desa mergosari pada tanggal 15 Desember – 21 Desember 2024 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 prenatal yoga dalam kehamilan, sumber informasi, penerapan prenatal 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 prenatal yoga, kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga dan pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

5. Hasil penelitian

5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Posyandu Desa Mergosari terletak di Jalan Masjid AL - HAQ Mergosari No. 01, Desa Mergosari, Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban, Jawa Timur. Posyandu ini melayani wilayah kerja yang mencakup 8 dusun di Kecamatan Singgahan, antara lain Dusun Semampir, Sukorejo, Tawang Sari, Krajan, Rembulong, Ndukuan, Mbajingan, gosono. Batas-batas wilayahnya meliputi sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Pangenan, sebelah timur dengan Kecamatan Bangilan, sebelah selatan dengan

Kecamatan Senori, dan sebelah barat dengan Kecamatan Montong. Posyandu Mergosari dipimpin oleh ibu pipit sulistyowati, S.Keb, yang menjabat sebagai Bidan Desa Mergosari. Fasilitas yang tersedia di Posyandu Mergosari meliputi pemeriksaan kehamilan, pemantauan gizi, imunisasi, konsultasi kehamilan.

5.1.2 Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

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

Sumber : Data Primer, 2024

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

2. Karakteristik responden berdasarkan agama

Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Agama	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Islam	32	100.0
2	Jumlah	32	100.0

sumber: Data Primer, 2024

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

3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SMP	17	53.1
2	SMA	11	34.4
3	Perguruan Tinggi	4	12.5
	Jumlah	32	100.0

sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar

responden berpendidikan SMP sejumlah 17 responden (53,1%).

4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

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

sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir seluruh

responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sejumlah 29

responden (90.6%).

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

Tabel 5. 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang prenatal yoga dalam kehamilan di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

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

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi tentang prenatal yoga dalam kehamilan sejumlah 29 responden (90.6%).

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

Tabel 5. 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Kesulitan tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ya	32	100.0
2	Jumlah	32	100.0

sumber : Data Primer, 2024

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

5.1.3 Data khusus

1. Kualitas tidur responden trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga.

Tabel 5. 7 Distribusi frekuensi kualitas tidur responden trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

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

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sebelum pelaksanaan prenatal yoga mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 31 responden (96.9%).

2. Kualitas tidur responden trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga.

Tabel 5. 8 Distribusi frekuensi kualitas tidur responden trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

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

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sesudah pelaksanaan prenatal yoga mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 responden (90.6%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 responden (9.4%).

3. Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester

III

Tabel 5. 9 Distribusi frekuensi pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Kualitas tidur	Sebelum Pemberian		Setelah Pemberian	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
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>Wilcoxon</i>					P= 0,000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 responden (96.9%) dan sesudah dilakukan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 responden (90.6%). Berdasarkan analisis *statistic* dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan *SPSS 21* dengan tingkat signifikasi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban.

5.2 Pembahasan

5.1.4 Kualitas tidur responden trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 31 responden (96.9%). sebagian besar responden menyatakan sering mengantuk disiang hari dan mengalami kesulitan tidur karena responden 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 responden 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.

Uliyah (2021) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfunctions*) 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. Responden 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 responden 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 responden merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya (Simkin, 2022). Usia dari ibu hamil itu sendiri juga dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil itu sendiri .

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 didapatkan hasil sebagian besar responden masuk dalam usia 18–30 tahun (75%), rentang usia yang produktif tetapi tetap rentan terhadap masalah tidur selama kehamilan terutama selama kehamilan. Peneliti berpendapat bahwa pada usia ini, ibu hamil sering mengalami kelelahan yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka, seperti sering merasa mengantuk di siang hari. Kehamilan, khususnya pada trimester III, seringkali membawa tantangan fisik dan emosional yang dapat memperburuk kualitas tidur. Perubahan hormonal, pertumbuhan janin, serta ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung atau gangguan pernapasan sering kali menyebabkan kesulitan tidur yang berkepanjangan. Faktor-faktor ini bisa sangat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil pada usia tersebut, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin. Menurut Garrido et al. (2021) menyebutkan bahwa pada rentang usia 18 hingga 30 tahun,

ibu hamil cenderung lebih rentan terhadap stres dan kelelahan. Hal ini disebabkan oleh tuntutan fisik yang tinggi, terutama pada ibu muda yang sering kali aktif secara sosial dan profesional. Kehamilan yang terjadi pada usia ini dapat memperburuk kondisi tersebut karena ibu hamil merasa terbebani dengan berbagai tanggung jawab, baik dalam kehidupan pribadi, pekerjaan, maupun hubungan sosial. Faktor-faktor ini meningkatkan tingkat stres emosional, yang berkontribusi pada kelelahan fisik dan akhirnya menyebabkan gangguan tidur yang lebih sering, seperti kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Kelelahan yang berkepanjangan ini, dipadukan dengan stres fisik dan emosional, membentuk lingkaran yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Gangguan tidur ini dapat berdampak pada kesejahteraan ibu hamil, serta berpotensi memengaruhi kesehatan janin dan proses persalinan.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi ditunjukkan pada tabel 5.3 didapatkan hasil sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMP dengan jumlah 17 responden (53.1%). Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan yang rendah dan status sosial yang terbatas dapat mempengaruhi akses ibu hamil terhadap informasi kesehatan dan layanan kesehatan yang berkualitas. Pendidikan yang lebih rendah sering kali berhubungan dengan keterbatasan pengetahuan tentang manfaat kesehatan tertentu, termasuk prenatal yoga. Ibu hamil dengan latar belakang pendidikan yang lebih rendah mungkin tidak mengetahui bahwa latihan fisik ringan seperti yoga dapat memberikan manfaat

besar bagi kesehatan mereka, termasuk memperbaiki kualitas tidur. Faktor pendidikan ini dapat membatasi kemampuan ibu hamil untuk mengakses informasi melalui sumber-sumber yang lebih luas, seperti internet, buku, atau seminar kesehatan. Ibu hamil yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung lebih aktif mencari informasi kesehatan dan lebih terbuka terhadap metode pengobatan alternatif atau non-farmakologis seperti prenatal yoga. Menurut David *et.,al* (2022) menyebutkan bahwa status sosial dan pendidikan mempengaruhi kemampuan individu untuk mengakses informasi kesehatan dan layanan medis yang berkualitas. Dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah, ibu hamil cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi dan layanan kesehatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, termasuk yoga prenatal. Oleh karena itu, pendidikan dan status sosial yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk mengakses dan memanfaatkan informasi kesehatan yang mendukung kesejahteraan mereka selama kehamilan, seperti pengelolaan kualitas tidur.

5.1.5 Kualitas tidur responden trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.8 menunjukkan bahwa setelah prenatal yoga, 90,6% responden memiliki kualitas tidur baik, ditandai dengan tidak terbangun pada malam hari dan lama tidur meningkat. Peneliti berpendapat bahwa peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan prenatal yoga selama 2x dalam 7 hari hal ini di buktikan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur responden trimester III di akibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan prenatal yoga, walaupun pada 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. Menurut Tia *et.al* (2020) 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 responden 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. Selain itu, kurangnya paparan informasi mengenai prenatal yoga bagi ibu hamil trimester III dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur mereka. Ketika ibu hamil tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang manfaat dan teknik prenatal yoga, mereka mungkin tidak memanfaatkannya sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur yang umum terjadi selama trimester III, seperti insomnia dan nyeri. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan ibu hamil tidak memperoleh intervensi yang bermanfaat, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental mereka. Edukasi yang lebih baik mengenai prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi gangguan tidur dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi ditunjukkan pada tabel 5.5 didapatkan hasil hampir seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi tentang prenatal yoga dalam kehamilan sejumlah 29 responden (90.6%). Peneliti berpendapat bahwa Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran ibu hamil terhadap manfaat dan pentingnya prenatal yoga masih sangat rendah. Kurangnya informasi yang diterima oleh responden kemungkinan disebabkan oleh minimnya penyuluhan atau edukasi yang diberikan kepada ibu hamil, baik melalui tenaga kesehatan seperti bidan dan dokter maupun melalui media lainnya. Padahal, prenatal yoga memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu ibu hamil mengelola stres, meningkatkan relaksasi, mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Fakta bahwa sebagian besar responden tidak memiliki pengetahuan terkait prenatal yoga juga dapat mencerminkan kurangnya upaya promosi kesehatan yang menekankan pentingnya aktivitas fisik selama masa kehamilan. Selain itu, faktor sosial, seperti rendahnya akses ke fasilitas kesehatan atau kurangnya paparan terhadap informasi kesehatan berbasis komunitas, mungkin turut memengaruhi rendahnya kesadaran ini. Sehingga menjadi perhatian penting untuk meningkatkan penyebaran informasi terkait prenatal yoga, baik melalui layanan kesehatan primer, seperti posyandu atau puskesmas, maupun melalui media digital dan kampanye kesehatan. Edukasi yang terstruktur mengenai manfaat prenatal yoga dapat membantu ibu hamil memahami pentingnya menjaga

keseimbangan fisik dan mental selama masa kehamilan, sehingga kualitas kehamilan dan persalinan dapat ditingkatkan. Dengan langkah-langkah yang tepat, kesenjangan informasi ini dapat diminimalkan, dan ibu hamil dapat lebih terbantu dalam mempersiapkan diri menghadapi tantangan selama kehamilan.

Maiman *et.,al* menyebutkan bahwa Dengan adanya kampanye edukasi atau penyuluhan yang lebih terstruktur melalui layanan kesehatan primer, seperti posyandu atau puskesmas, serta media digital, ibu hamil dapat menerima informasi yang cukup untuk mendorong mereka melakukan tindakan positif. Misalnya, informasi tentang manfaat prenatal yoga dan cara mengaksesnya dapat menjadi dorongan yang kuat untuk mendorong ibu hamil agar terlibat dalam aktivitas ini, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas kehamilan dan persalinan mereka.

5.1.6 Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester

III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tabel 5.9 menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 responden (96.9%) dan sesudah dilakukan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 responden (90.6%). Sehingga dapat dilihat adanya

peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dan dengan memperhatikan hasil uji statistic *wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikansi $p (0,000)$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban. Peneliti berpendapat bahwa meningkatnya kualitas tidur responden dari responden yang mempunyai kualitas tidur buruk ke responden yang mempunyai kualitas tidur baik dikarenakan gerakan-gerakan prenatal yoga yang membawa energy positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih *rilex*, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Bagian rileksasi dari gerakan prenatal 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 responden sehingga responden tidak merasakan kegegelisahan, sulit tidur dan ketegangan fikiran responden yang melakukan prenatal yoga, maka dari itu gerakan setiap peregangannya yang *rilex* dan kombinasi relaksasi dengan afirmasi positif membuat responden mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya.

Oktara *et.,al* menyebutkan bahwa 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 peregangannya otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran atau biasa disebut prenatal yoga. 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, 2021).

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan hasil bahwa seluruh responden kesulitan tidur ketika memasuki usia kehamilan trimester III sejumlah 32 responden (100%). Peneliti berpendapat bahwa menurunnya kualitas tidur dikarenakan kesulitan dalam tidur dan juga kelelahan sehingga untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil diharuskan melakukan prenatal yoga , 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*. Prana adalah energi kehidupan yang mengalir melalui tubuh, mendukung setiap aspek kehidupan baik fisik maupun mental, sementara chakra adalah pusat-pusat energi di dalam tubuh yang berfungsi mengatur prana. Terdapat tujuh chakra utama yang terletak sepanjang tulang belakang hingga puncak kepala. Dalam konteks yoga kehamilan, praktik prenatal yoga memiliki beberapa fokus penting. Pertama, mengatur pernapasan (*pranayama*) yang sangat penting untuk menenangkan pikiran dan tubuh, di mana teknik pernapasan seperti pernapasan dalam dan teratur dapat membantu mengurangi kecemasan dan memfokuskan pikiran. Kedua, gerakan yoga lembut yang dilakukan selama kehamilan membantu mengurangi stres dan ketegangan tubuh serta meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Ketiga, konsentrasi pada pernapasan, gerakan, dan kesadaran tubuh berfungsi untuk mengharmoniskan prana, mempengaruhi chakra, dan menjaga keseimbangan energi tubuh. Terakhir, dengan tubuh dan pikiran yang rileks, kualitas tidur ibu hamil akan meningkat, sementara kecemasan dan stres dapat dikurangi, menciptakan kesejahteraan mental dan fisik

yang optimal. (Pattabhi *et.,al* 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ketut Resmaniasih (2021) dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatiroto”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga rata-rata skor PSQI menurun dari 23 menjadi 7,5 ($p\text{-value} < 0,05$). Artinya bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III. Penurunan skor PSQI yang signifikan dari angka yang lebih tinggi ke angka yang lebih rendah mengindikasikan adanya perbaikan yang jelas dalam kualitas tidur ibu hamil setelah mengikuti prenatal yoga. Dengan $p\text{-value}$ yang lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hasil ini bersifat signifikan secara statistik, yang berarti bahwa perubahan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan disebabkan oleh efek dari program prenatal yoga. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Tindrawati (2022) dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Tembuni Birth Center”. Hasil menunjukkan Prenatal yoga mengurangi keluhan tidur seperti insomnia dan nyeri, dengan perubahan signifikan dalam skor PSQI ($p\text{-value} < 0,05$). Artinya bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh positif dalam mengurangi keluhan tidur, seperti insomnia dan nyeri, pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan perubahan signifikan dalam skor PSQI, yang menunjukkan perbaikan kualitas tidur setelah ibu hamil mengikuti

program prenatal yoga. Dengan p-value < 0,05, hasil ini menunjukkan bahwa efek yang teramati bersifat signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.



BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban. Sebelum dilaksanakan prenatal yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk .
2. Kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban. Sesudah dilaksanakan prenatal yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik .
3. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban.

6.2 Saran

1. Bagi Bidan Desa
Untuk Bidan Desa diharapkan dapat menerapkan prenatal yoga dalam program kelas responden yang dilaksanakan setiap bulan sekali, serta membimbing responden untuk mempraktikkannya di rumah, khususnya bagi responden trimester III, guna meningkatkan kualitas tidur dengan melakukan gerakan prenatal yoga yang meliputi pemanasan, gerakan inti, dan relaksasi napas terbimbing, yang dilaksanakan dua kali seminggu pada pagi atau sore hari dalam kondisi perut kosong, dengan tetap mengutamakan

prinsip aman dan nyaman sehingga tubuh terasa segar dan kualitas tidur selama kehamilan dapat meningkat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variabel penelitian terkait efektivitas prenatal yoga yang dikombinasikan dengan hipnobirthing. Hal ini dapat dilakukan dengan mengeksplorasi aspek-aspek seperti pengaruh kombinasi tersebut terhadap tingkat kecemasan responden, durasi persalinan, intensitas nyeri saat melahirkan, serta tingkat kepuasan ibu terhadap proses persalinan. Peneliti juga dapat mengkaji perbedaan efektivitas metode ini pada responden dengan karakteristik yang berbeda, seperti usia, paritas, atau kondisi kehamilan tertentu, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait manfaat pendekatan ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali, H., Zhang, Y., & Wang, L. (2021). The role of prenatal yoga in reducing maternal anxiety and improving sleep quality during pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 47(4), 784–792. <https://doi.org/10.1111/jog.14532>
- Angraeni, N., & Mishra, A. (2021). Prenatal yoga for reducing labor pain: A randomized controlled study. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 37(1), 22–35. <https://doi.org/10.1016/j.jppph.2023.06.012>
- Eli, M., Shinohara, T., & Uchiyama, M. (2021). Prenatal yoga and sleep quality: A longitudinal study. *Sleep Medicine*, 75, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.019>
- Farah, M., Menji, Z., & Belew, A. (2022). Effects of yoga-based exercise on birth outcomes and maternal well-being: Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 35(10), 1823–1830. <https://doi.org/10.1080/14767058.2022.2085050>
- Fauziah, S., Singh, T., & Kapoor, K. (2022). Effect of yoga on mental health and sleep quality in pregnant women. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(5), 506–511. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_505_19
- Firmansyah, R., Hamzah, M., & Sudrajat, F. (2022). Prenatal yoga's impact on reducing stress and enhancing fetal health: A meta-analysis. *Maternal and Child Health Journal*, 26(7), 911–919. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03423-8>
- Frey, S., Malte, C. L., Peterson, S., & Morin, K. (2021). Effects of prenatal yoga on physical fitness and psychological well-being in pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 45(2), 102–108. <https://doi.org/10.1097/JWH.0000000000000223>
- Hafid, C., & Yeo, H. (2023). Prenatal yoga as an intervention for sleep quality among expectant mothers. *Sleep Health*, 8(1), 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.07.003>
- Hajratul Azward, K., & Green, H. (2021). The influence of prenatal yoga on sleep disturbances in late pregnancy. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(2), 211–218. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9638>

- Hidayat., 2007, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data* , Salemba Medika, Jakarta
- Husin , J., Haruna, M., & Okuyama, M. (2022). Prenatal yoga practice and its association with maternal mental health: A longitudinal study among pregnant women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, Article 123. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04567-y>
- Husin , X., He, Q., & Liu, T. (2023). The effects of prenatal yoga on maternal sleep and stress: A systematic review. *Journal of Women's Health*, 30(7), 970–980. <https://doi.org/10.1089/jwh.2020.8502>
- Janiwarty, Y., Maeda, Y., & Hayashi, Y. (2019). The influence of yoga on sleep quality and life satisfaction during pregnancy. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33(22), 3855–3861. <https://doi.org/10.1080/14767058.2019.1582998>
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Literatur review: Pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v2i1.1650>
- Kim, J., Kim, Y. H., & Lee, S. M. (2021). Prenatal yoga and its effects on postpartum depression and sleep quality. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(6), 755–764. <https://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.6.755>
- Lee, J., Kim, D., & Lee, S. (2021). The effects of prenatal yoga on anxiety and depression during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Lee, M., & Sutherland, E. (2021). Prenatal yoga's effect on maternal anxiety, depression, and sleep. *Archives of Women's Mental Health*, 22(5), 783–791. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00980-4>
- Mu'alimah, S., Rahman, F., & Widodo, W. (2021). The impact of prenatal yoga on maternal stress and fetal outcomes: A study on third-trimester pregnant women. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(3), 210–218. <https://doi.org/10.1089/mch.2021.0046>
- Nurul, K., 2014, *Buku Ajar Kehamilan*, Salemba Medika, Jakarta

- Proboyekti , L., & Wong, M. (2023). Prenatal yoga and sleep quality: A controlled clinical trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 48(5), 981–988. <https://doi.org/10.1111/jog.15278>
- Proboyekti, P., Darsono, D., & Handayani, H. (2023). Effects of prenatal yoga on lung volume and sleep quality in pregnant women during the third trimester. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(2), 55–66. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7891234>
- Saryono, D., & Dede. (2020). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Stoppard, L., Tran, H., & Kim, H. (2022). Yoga as an effective intervention for improving sleep and reducing anxiety during pregnancy. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 11(3), 109–117. <https://doi.org/10.4172/2157-7595.1000351>
- Tia, P., 2014, *Yoga Ibu Hamil*, Pustaka Bunda, Jakarta
- Wulan, S., Nagarithna, R., & Nagendra, H. R. (2021). Impact of prenatal yoga on maternal outcomes: A clinical trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 28(1), 54–62. <https://doi.org/10.1089/acm.2021.0082>
- Zani, S., & Patel, R. (2021). The role of yoga in improving sleep and mental health during pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 29(10), 1892–1901. <https://doi.org/10.1111/jocn.15121>
- Zhou, X., & Wang, R. (2022). The impact of yoga-based interventions on sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 45(4), 565–575. <https://doi.org/10.1007/s10865-022-00342-4>

Lampiran 1. 2 Surat Permohonan Calon Responden

SURAT PERMOHONAN CALON RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden

Di

Tempat.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan ITKES Icme Jombang:

Nama : Faidotun Ifadah NIM

: 213210004

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul : **“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi di Posyandu Desa Mergosari, Tuban)”**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal 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 dijagadan 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 kesediaanya untuk menandatangani lembar persetujuan untuk pelaksanaan penelitian ini. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,



(Faidotun Ifadah)

Lampiran 1. 3 Lembar Persetujuan Sebagai Responden

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Singgahan, Tuban)”

Peneliti : Faidotun Ifadah

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 mengetahuikerahasiaan data.

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

Responden,

(.....)

Lampiran 1. 4 Kuesioner Data umum

KUESIONER KUALITAS TIDUR**(PSQI)**

“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas
Kecamatan Singgahan”

A. Data Umum

Tanggal/kode responden

a. Isilah sesuai data sebenarnya

Usia :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Usia kehamilan :

Kuesioner Kualitas Tidur

b. Berikan tanda √ pada kolom yang benar

1. Pernah mendapatkan informasi mengenai prenatal yoga?

Pernah

Belum pernah

2. Apakah anda mengalami kesulitan tidur ketika usia kehamilan memasuki trimester 3?

Ya

Tidak

Lampiran 1. 5 Kuesioner Data khusus

B. Data Khusus

Petunjuk pengisian

1. Petunjuk pengisian, berilah tanda (√) pada kolom yang dianggap sesuai.
2. Karena jawaban diharapkan sesuai dengan pendapat anda sendiri makatidakada 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 di malam hari?	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak Pernah	1 x seminggu	2 x seminggu	≥ 3 x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				

	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam Hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas★ disiang hari				
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang andahadapi	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
9	Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu	Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang

Lampiran 1. 6 Kisi – Kisi Kuesioner

Kisi - Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b,5c, 5d,5e, 5f, 5g, 5h,5i, 5i,5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu	0 1 2

			>3x Seminggu	3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
		8	Tidak Antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			Besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

- 0 = Sangat Baik
- 1 = Cukup Baik
- 2 = Agak Buruk
- 3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5
- Buruk : > 5

Pertanyaan Kualitas Tidur

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
 - 20.00 – 21.59 = 0
 - 22.00 – 23.59 = 1
 - 24.00 – 01.59 = 2
 - ≥ 02.00 = 3
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
 - ≤ 15 menit = 0
 - 16-30 menit = 1
 - 31-60 menit = 2
 - >60 menit = 3
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
 - 03.00 – 03.59 = 0
 - 04.00 – 05.59 = 1
 - 06.00 – 07.59 = 2
 - ≥ 08.00 = 1
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?
 - > 7 jam = 0
 - 6-7 jam = 1
 - 5-6 jam = 2
 - < 5 jam = 3

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif : Dilihat dari pertanyaan nomor 9
 - 0 = sangat baik
 - 1 = baik
 - 2 = kurang
 - 3 = sangat kurang
2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) : total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

- ≤ 15 menit = 0
- 16-30 menit = 1
- 31-60 menit = 2
- > 60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a, dengan

skor dibawahini: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 dibawahini:

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,2019)



Lampiran 1. 7 SOP Prenatal Yoga

Standar Operasional Prosedur**(SOP)Prenatal Yoga Dalam Kehamilan**

Pengertian	Latihan yang menitik beratkan pada pengendalian otot , teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan Interaksional Umum Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi baik. 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"> a. Mengerti manfaat senam yoga b. Mengikuti instruksi senam yoga dengan baik c. Melakukan senam yoga secara mandiri
Indikasi	Ibu hamil trimester III dengan kriteria usia kehamilan (28-36 minggu) yang bersedia menjadi responden, gangguan tidur bukan karena menderita penyakit tertentu dan gangguan tidur bukan karena mengkonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat mempengaruhi tidurnya di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan.
Kontra Indikasi	<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> h. Rasa pusing, mual, dan muntah yang brekelanjutan i. Gangguan pengelihatan j. Kram pada perut bagian bawah k. Pembengkakan pada tangan dan kaki l. Tremor pada ekstremitas atas maupun bawah m. Jantung berdebar-debar n. Gerakan janin yang melemah
Tahap Kegiatan	<p>Tahap Pra Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salam pembuka 2. Perkenalan 3. Penjelasan topik dan tujuan 4. Relevansi materi (manfaat dan alasan) 5. Kontrak waktu

Tahap Senam Yoga

1. Pemanasan penuh kesadaran :

d. Pemanasan leher

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 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

- (a) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangannya di bagian belakang leher.
- (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 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 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*)

- Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutu sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikkan tulang ekor dan panggul ke atas. Kedua tangan tetap lurus.
- Hembuskan nafas, tundukkan kepala dan pandangan ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke arah dalam.
- Ulangi latihan sebanyak 5-8 kali secara perlahan dan lembut.
- Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.
- 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*)

- Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- Turunkan kedua siku ke alas (gambar 2.3.11), tarik nafas dan dorong/julurkan badan perlahan kedepan (gambar 2.3.12).
- Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan ke perut (gambar 2.3.13).
- 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.
- 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.



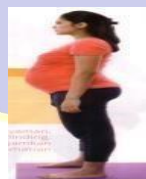
Gambar 14



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° 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*)

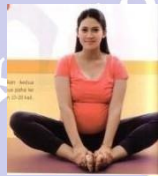
- a) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- b) Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu. Kedua telapak tangan menghap ke bawah.
- c) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- d) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan 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 kea rah 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

	<p>m. Gerakan 13 postur memutar panggul pada dinding (<i>pelvic rotation on walls</i>)</p> <p>a) Memutar panggul dengan perlahan ke arah depan, kanan, belakang dan kiri. Lakukan 3-5 kali putaran ulangi arah sebaliknya.</p>  <p>Gambar 24</p> <p>3. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran senam yoga dalam kehamilan. Gerakan relaksasi sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perlahan, berbaring miring ke samping kiri. 2. Berdiam tenang dan amati nafas dari dalam tubuh. 3. Bernafaslah perlahan dan lembut menggunakan pernafasan perut. 4. Perlahan, rasakan tubuh mulai daari telapak kaki dan rasakan telapak 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. <p>(Tia, 2014)</p>
	<p>Tahap Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan 2. Merapikan Klien dan lingkungan 3. Berpamitan dengan klien 4. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula 5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan

Lampiran 1. 8 Surat pengecekan judul



**PERPUSTAKAAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446


SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama Lengkap : Faidotun Ifadah
 NIM : 213210004
 Prodi : S1 Keperawatan
 Tempat/Tanggal Lahir: Tuban, 01 April 2001
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Ds Mergosari ,RT 001 RW 003 Kec.Singgahan
 Kab.Tuban
 No.Tlp/HP : 087834102899
 email : ifadahfaidotun@gmail.com
 Judul Penelitian : "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
 trimester III (Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban)"

Menyatakan bahwa judul Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **layak** untuk di ajukan sebagai judul Skripsi. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul Skripsi.

Jombang, 24 Januari 2024
 Mengetahui,
 Kepala Perpustakaan


Dwi Nuriana, M.IP
NIK.01.08.112

Lampiran 1. 9 Surat balasan izin penelitian dari Desa



		PEMERINTAH KABUPATEN TUBAN KECAMATAN SINGGAHAN DESA MERGOSARI <i>JL.MASJID AL-HAQ NOMOR 01 KODE POS 62361</i>
Nomor	: 400/ /414.407.07/2024	Mergosari, 29 Desember 2024
Sifat	: Penting	Yth. Bapak/ibu/sdr/i
Prihal	: Pengantar Penelitian	di
		Tempat

Menindak lanjuti surat dari Kepala Desa Mergosari Kabupaten Tuban Nomor: 070/1069/415.17/2024 tanggal 15 Desember 2024 perihal rekomendasi Studi pendahuluan dan izin penelitian, maka kami mohon bantuan saudara untuk memberikan izin pengambilan data atas nama

Nama : FAIDOTUN IFADAH
NIM : 213210004
Prodi : S-1 Keperawatan ITS Kes insana cendikia Medika Jombang
Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Kami mohon bantuan saudara untuk membantu mahasiswa tersebut dalam pengambilan data posyandu Ibu Hamil Desa Mergosari.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan banyak terimakasih



TOHA S.Pd.I

Lampiran 1. 10 Keterangan lolos kaji etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
No. 521/KEPK/ITSKES-ICME/I2025

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Peneliti Utama : **Faldotun Ifadah**
Principal Investigator

Nama Institusi : **ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang**
Name of the Institution

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : **Tuban**
Setting of Research

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above - mentioned protocol.



Jombang, 4 Desember 2025
Ketua,

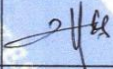


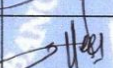

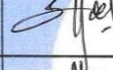






Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes
NIK. 05.10.371

Lampiran 1. 11 Lembar bimbingan skripsi pembimbing 1

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI


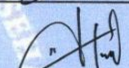

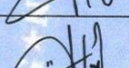



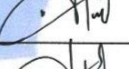

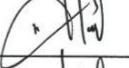
Nama Mahasiswa : Faidotun Ifadah
 NIM : 231210004
 Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III
 (Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban)
 Nama Pembimbing : Dr. Muarofah,S.Kep.,Ns.,M.Kes.

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	15/08/24	Pengajuan judul + literatur riviw	
2	15/08/24	Revisi bab I	
3	27/08/24	Revisi bab I + konsul bab II	
4	12/09/24	Revisi baba II + konsul bab III	
5	18/09/24	Revisi bab III + konsul bab IV	
6	31/10/24	Revisi bab IV	
7	04/11/24	Revisi bab IV	
8	04/11/24	Acc ujian sempro	
9	15/01/25	Konsuk bab V + bab VI	
10	16/01/25	Revisi bab 5 + bab VI	

Lampiran 1. 12 Lembar bimbingan skripsi pembimbing 2

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Faidotun Ifadah
 NIM : 231210004
 Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III
 (Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban)
 Nama Pembimbing : Anita Rahmawati ,S.Kep.,Ns.,M.Kep.

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	15/08/24	Pengajuan judul + literatur riview	
2	15/08/24	Revisi bab I + penulisan bab I	
3	27/08/24	Revisi bab I + revisi penulisan bab I	
4	12/09/24	Konsul bab II + penulisan bab II	
5	18/09/24	Revisi bab II + revisi penulisan bab II	
6	31/10/24	Konsul bab III + konsul Penulisan bab III	
7	04/11/24	Revisi bab III + konsul bab IV	
8	04/11/24	Acc ujian sempro	
9	15/01/25	Konsuk bab V + bab VI	
10	16/01/25	Revisi bab 5 + bab VI	

Lampiran 1. 13 Tabulasi data umum

No.Resp	Usia	Agama	Pendidikan	Pekerjaan	Pernah Mendapatkan Informasi	Kesulitan Tidur ketika kehamilan UK 28-36 Minggu
R1	2	1	2	1	2	1
R2	1	1	2	1	2	1
R3	1	1	2	1	2	1
R4	1	1	3	1	2	1
R5	2	1	2	1	2	1
R6	1	1	2	1	2	1
R7	1	1	3	1	2	1
R8	1	1	2	1	2	1
R9	1	1	3	1	2	1
R10	1	1	2	1	2	1
R11	2	1	2	1	2	1
R12	2	1	2	1	2	1
R13	1	1	2	1	2	1
R14	1	1	2	1	2	1
R15	1	1	4	3	1	1
R16	1	1	3	1	2	1
R17	1	1	2	1	2	1
R18	1	1	3	3	1	1
R19	1	1	3	1	2	1
R20	2	1	3	1	2	1
R21	1	1	4	4	1	1
R22	1	1	3	1	2	1
R23	1	1	4	4	2	1
R24	2	1	3	1	2	1
R25	1	1	2	1	2	1

R26	1	1	2	1	2	1
R27	2	1	2	1	2	1
R28	1	1	2	1	2	1
R29	2	1	3	1	2	1
R30	1	1	3	1	2	1
R31	1	1	4	2	2	1
R32	1	1	2	1	2	1



Lampiran 1. 14 Tabulasi data khusus Pre-test

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	0	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			

Lampiran 1. 15 Tabulasi data khusus Post Test

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	1	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 1. 16 Hasil Uji SPSS *frequencies***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	90.6	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	

Kesulitan Tidur ketika usia kehamilan trimester III

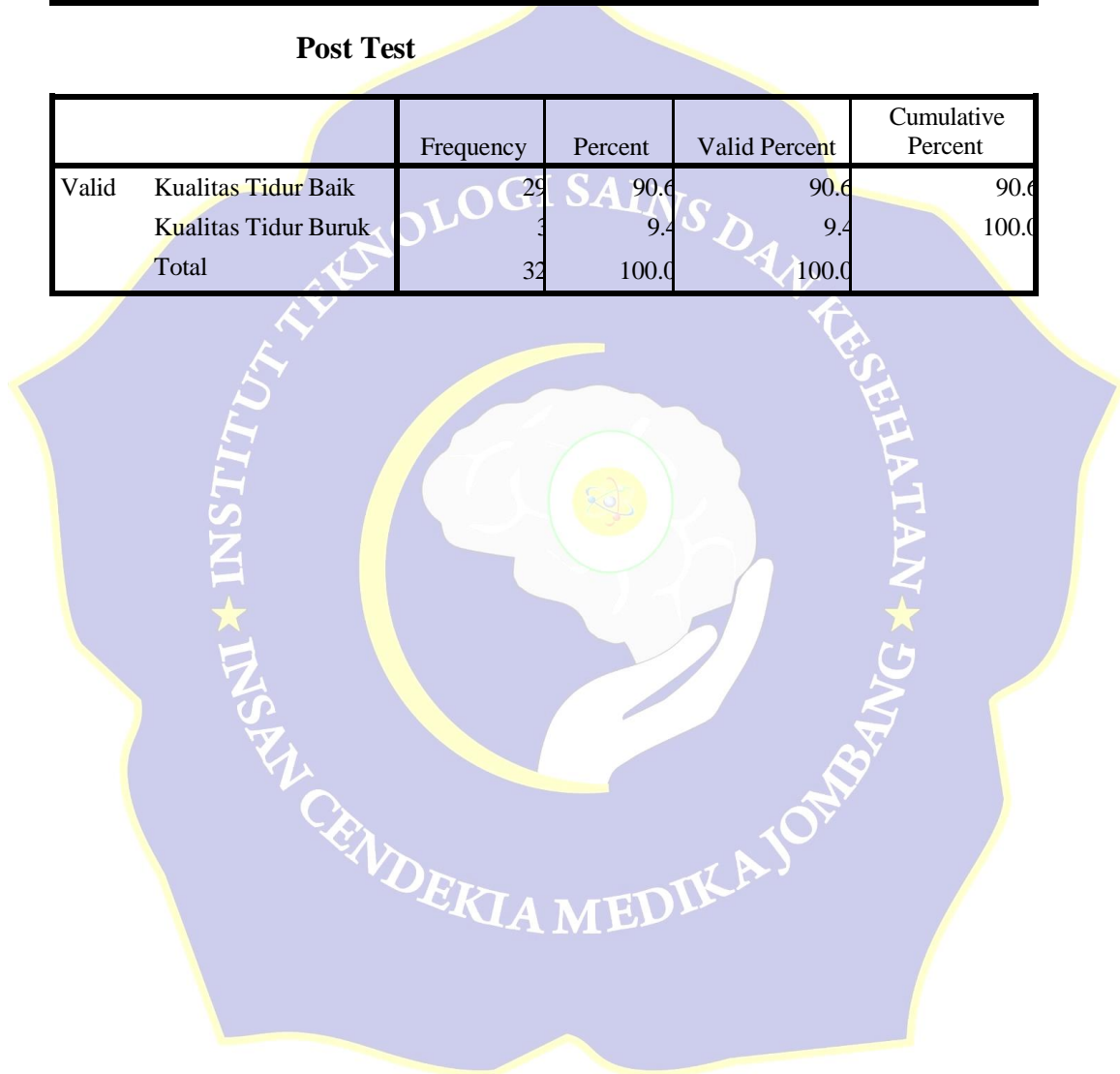
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ya	31	100.0	100.0	100.0

Pre Test

	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	

Post Test

	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	



Lampiran 1. 17 Hasil Uji SPSS 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%



Lampiran 1. 18 Hasil Uji SPSS correlations

Ranks

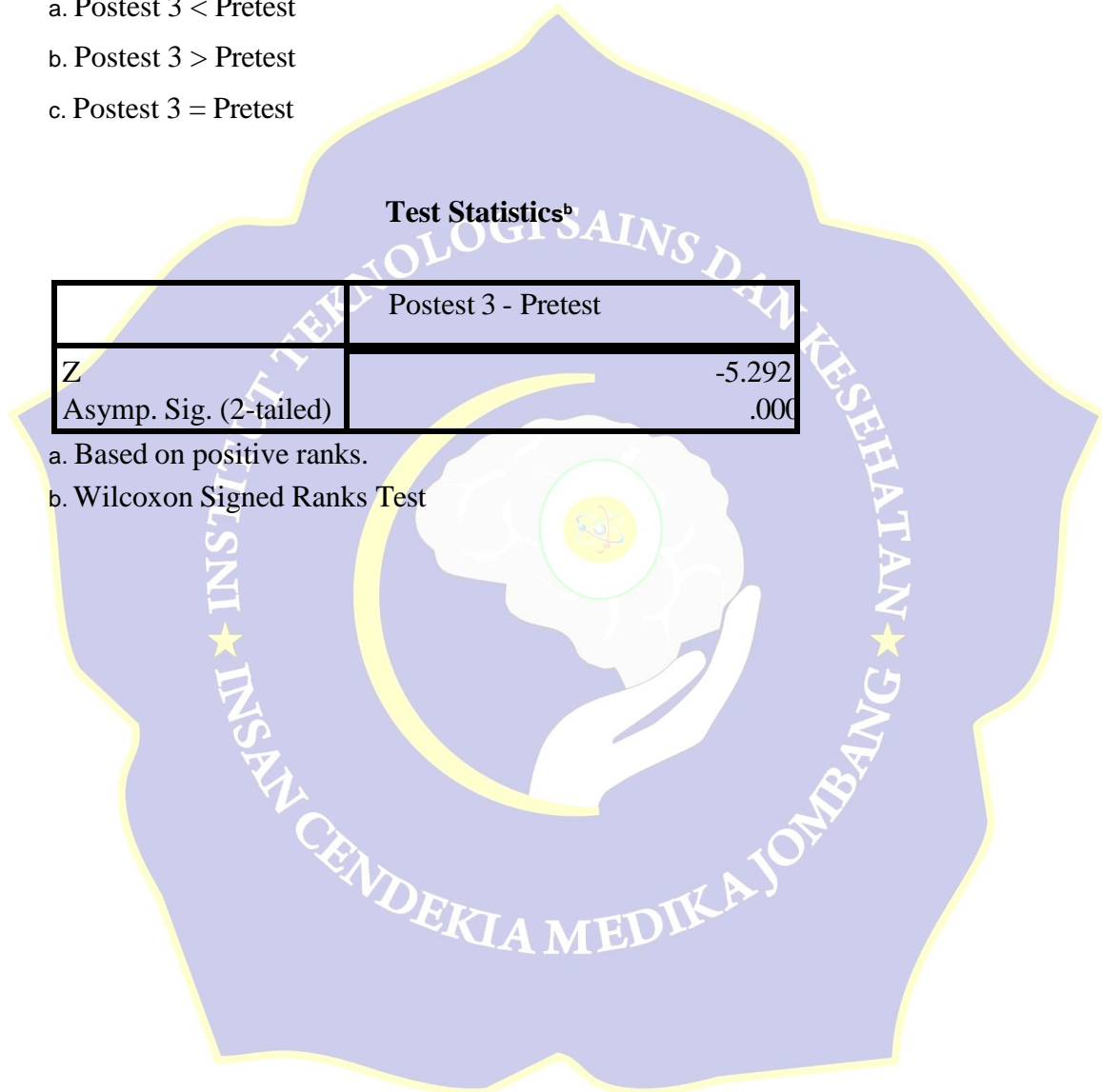
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postest 3 - Pretest	Negative Ranks	28	14.50	406.00
	Positive Ranks	0	.00	.00
	Ties	4		
	Total	32		

- a. Postest 3 < Pretest
- b. Postest 3 > Pretest
- c. Postest 3 = Pretest

Test Statistics^b

	Postest 3 - Pretest
Z	-5.292
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

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



Lampiran 1. 18 11 lembar dokumentasi



INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN
INSAN CENDEKIA



ITSKes Insan Cendekia Medika
Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor: 06/R/SK/ICME/I/2025

Menerangkan bahwa ;

Nama : Faidotun Ifadah
NIM : 213210004
Program Studi : S1 Keperawatan
Fakultas : Kesehatan
Judul : Pengaruh prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III (Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban)

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI**, dengan persentase kemiripan sebesar **9%**. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 30 Januari 2025 Wakil

Rektor ES

Dr. Lusianah Meinawati, SST., M.Kes
NIDN.0718058503

Lampiran 1. 20 Hasil turnit *digital receipt*

Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: **Faidotun Ifadah**
Assignment title: **Quick Submit**
Submission title: **PENGARUHPRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU...**
File name: **new_skripsi_ifadah_-_Siska_Putri_Cindyingtias.docx**
File size: **840.03K**
Page count: **90**
Word count: **14,624**
Character count: **104,349**
Submission date: **05-Feb-2025 02:18PM (UTC+1000)**
Submission ID: **2580103273**



Lampiran 1. 21 Presentase turnitin

PENGARUHPRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBUHAMIL TRIMESTERIII (Di Posyandu Desa Mergosari
Kabupaten Tuban)

ORIGINALITY REPORT

9%	6%	1%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	5%
2	Submitted to Universitas Katolik Musi Charitas Student Paper	1%
3	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	<1%
4	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	<1%
5	Submitted to UIN Ar-Raniry Student Paper	<1%
6	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1%
7	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1%

Submitted to andalas

8	Student Paper	<1 %
9	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
10	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %
11	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
12	Submitted to unimal Student Paper	<1 %
13	html.pdfcookie.com Internet Source	<1 %
14	link.springer.com Internet Source	<1 %
15	ouci.dntb.gov.ua Internet Source	<1 %
16	Submitted to Chungnam National University Student Paper	<1 %
17	Nevy Norma Renityas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono. "The Effectiveness of Acuyoga to the Insomnia Complaints of Pregnant Women in Trimester III in Agriculture Traditional Community in Puskesmas Ngancar Kediri", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2017	<1 %



Publication

18	ejournal.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
19	stutzartists.org Internet Source	<1 %
20	123dok.com Internet Source	<1 %
21	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	<1 %
22	Submitted to President University Student Paper	<1 %
23	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
24	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
25	asuhan-kebidanan-keperawatan.blogspot.com Internet Source	<1 %
26	mimyasmira.blogspot.com Internet Source	<1 %
27	repository.itsk-soepraoen.ac.id Internet Source	<1 %
28	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	<1 %



29	9pdf.net Internet Source	<1 %
30	Yi-Li Ko. "Physical and Social Predictors for Pre-Term Births and Low Birth Weight Infants in Taiwan :", Journal of Nursing Research, 06/2002 Publication	<1 %
31	pergamos.lib.uoa.gr Internet Source	<1 %
32	www.mghihp.edu Internet Source	<1 %
33	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1 %
34	Luluk Cahyanti, Jamaludin Jamaludin. "MINDFULNESS MEDITASI MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIV", Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 2021 Publication	<1 %
35	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
36	islamicpedagogia.faiunwir.ac.id Internet Source	<1 %
37	koreascience.or.kr Internet Source	<1 %



38	public.pensoft.net Internet Source	<1 %
39	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
40	Atik Ismiyati, Zulfikar Husni Faruq. "Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III", PUINOVAKESMAS, 2020 Publication	<1 %
41	bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com Internet Source	<1 %
42	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
43	espace.curtin.edu.au Internet Source	<1 %
44	greeninstitute.ng Internet Source	<1 %
45	ltu.diva-portal.org Internet Source	<1 %
46	mspace.lib.umanitoba.ca Internet Source	<1 %
47	recyt.fecyt.es Internet Source	<1 %
48	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %



49	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
50	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off



Lampiran 1. 22 Surat pernyataan kesediaan unggah

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN UNGGAH KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Faidotun Ifadah
NIM : 213210004
Jenjang : Sarjana
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Rights*) atas "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III".

Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang berhak menyimpan alih KTI/Skripsi/Media/Format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat skripsi dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan dengan semestinya.

Jombang, 30 Januari 2024

Yang Menyatakan
Peneliti



Faidotun Ifadah
(213210004)