



**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
KESESI I KABUPATEN PEKALONGAN**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Kebidanan

Oleh:

EVA RIZQI ARTI
NIM. 157241020

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGERAN
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KESESI
1 KABUPATEN PEKALONGAN**

Oleh :

Eva Rizqi Arti

157241020

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing

Ungaran, 24 Juli 2025

Pembimbing



Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.

NIDN: 0621098002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
KESESI I KABUPATEN PEKALONGAN**

Oleh

Eva Rizqi Arti
NIM 157241020

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana
Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari :

Tanggal : Agustus 2025

Ketua/Pemfimbing Utama



Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 0621098002

Anggota/Penguji I



Cahyaningrum, S. Si. T., M. Kes
NIDN. 0602088001

Anggota/Penguji II



Ari Andayani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0606048301

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN 0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Eva Rizqi Arti

NIM 157241017

Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan” adalah karya ilmiah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan, kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2025

Dosen Pembimbing


Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes

NIDN 0621098002

Yang membuat pernyataan


Eva Rizqi Arti
NIM 157241020

SEPULUH RIBU RUPIAH
METERAI TEMPEL
39BE5ANX019969289

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Eva Rizqi Arti
NIM : 157241017
Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan Transfer/Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul : **“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan”** beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau *image* yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal : 4 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan


(EVA RIZQI ARTI)