

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Fakultas Kesehatan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Skripsi, Januari 2026
Novy Aryani (157242039)

“PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS TANJUNG PALAS”

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan trimester III sering disertai berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menurunkan kualitas tidur ibu hamil, seperti nyeri punggung, kram kaki, gangguan pernapasan, serta kecemasan menjelang persalinan. Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Tanjung Palas.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan *one group pre-test-post-test design*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Tanjung Palas sebanyak 42 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi prenatal yoga diberikan sebanyak 4 kali dalam 14 hari. Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon ranked test*.

Hasil Penelitian: Sebelum intervensi prenatal yoga, seluruh responden (100%) mengalami kualitas tidur buruk dengan skor PSQI >5 , dengan rata-rata skor 10,3. Setelah diberikan intervensi prenatal yoga, mayoritas responden (95%) mengalami kualitas tidur baik dengan skor PSQI <5 , dan rata-rata skor menurun menjadi 3,95. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi ($Z = -3,898$; $p < 0,001$).

Kesimpulan: Prenatal yoga berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Tanjung Palas.

Saran: Prenatal yoga diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat.

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

Ngudi Waluyo University, Ungaran
Faculty of Health Sciences
Undergraduate Midwifery Study Program
Thesis, January 2026
Novy Aryani (157242039)

**“THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON SLEEP QUALITY AMONG
THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE TANJUNG PALAS
PUBLIC HEALTH CENTER AREA”**

Abstract

Background: The third trimester of pregnancy is often accompanied by various physiological and psychological changes that can reduce sleep quality in pregnant women, such as back pain, leg cramps, breathing difficulties, and anxiety related to childbirth. Untreated sleep disturbances may negatively affect both maternal and fetal health. One non-pharmacological method that can be used to improve sleep quality is prenatal yoga. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on sleep quality among third trimester pregnant women in the Tanjung Palas Public Health Center area.

Methods: This study employed a quantitative pre-experimental design using a one-group pre-test–post-test approach. The study population consisted of all third trimester pregnant women who visited the Tanjung Palas Public Health Center, totaling 42 participants. Samples were selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Prenatal yoga intervention was conducted four times over a 14-day period. Sleep quality was measured before and after the intervention using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data were analyzed using the wilcoxon ranked test.

Results: Before the prenatal yoga intervention, all respondents (100%) experienced poor sleep quality with PSQI scores >5 , with a mean score of 10.3. After the prenatal yoga intervention, the majority of respondents (95%) reported good sleep quality with PSQI scores <5 , and the mean score decreased to 3.95. The Wilcoxon Signed Rank Test indicated a statistically significant difference between pretest and posttest sleep quality scores ($Z = -3.898$; $p < 0.001$).

Conclusion: Prenatal yoga has a significant effect on improving sleep quality among third trimester pregnant women in the Tanjung Palas Public Health Center area.

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