



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 157242039

Nama Mahasiswa : **NOVY ARYANI**

Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**

Dosen Pembimbing (1) : **Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.**

Dosen Pembimbing (2) : **Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.**

Judul Ta/Skripsi : **Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas**

Abstrak : Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh setiap perempuan, namun sering kali menimbulkan perubahan fisik maupun psikologis yang signifikan. Pada trimester ketiga, ibu hamil umumnya mulai merasakan keluhan seperti nyeri punggung, mudah lelah, peningkatan kecemasan menjelang persalinan, hingga gangguan tidur. Kondisi kecemasan yang tidak tertangani dapat berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin, bahkan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Begitu pula dengan kualitas tidur yang buruk, yang dapat menurunkan daya tahan tubuh, memengaruhi suasana hati, serta mengganggu kesiapan ibu menghadapi proses persalinan.

Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil adalah prenatal yoga. Prenatal yoga terbukti bermanfaat dalam meningkatkan relaksasi, memperlancar pernapasan, memperkuat otot-otot yang dibutuhkan saat persalinan, serta menurunkan hormon stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga secara rutin pada ibu hamil mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada trimester ketiga.

Namun, di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas, praktik prenatal yoga masih belum banyak dikenal oleh masyarakat. Sebagian besar ibu hamil belum familiar dengan manfaat yoga sebagai intervensi sederhana, aman, dan murah untuk menunjang kesehatan selama kehamilan. Minimnya pengetahuan dan praktik prenatal yoga di masyarakat menjadi alasan peneliti tertarik untuk mengangkat judul ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah sekaligus menjadi dasar edukasi bagi masyarakat dan tenaga kesehatan mengenai pentingnya prenatal yoga dalam menunjang kesehatan ibu hamil.

Tanggal Pengajuan : **05/09/2025 11:45:49**

Tanggal Acc Judul : 08/09/2025 09:40:45

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN PROPOSAL			
1	Sabtu,20/09/2025 19:33:53	Selamat malam ibu, ijin saya lampirkan proposal BAB I dan BAB II.	NOVY ARYANI
2	Kamis,25/09/2025 12:00:33	Bab 1 pada latar belakang ditambahkan akibat kualitas tidur ibu hamil tidak baik bisa menyebabkan apa saja Pada bab 2 bisa ditambahkan hasil penelitian terdahulu tentang yoga dan kualitas tidur ini bisa dijadikan dasar untuk terapi yoga yg akan digunakan pada peneitian ini berapa lama perkauan dan gerakan-gerakan yang diajarkan Lanjut bab 3	Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
3	Rabu,15/10/2025 13:55:36	Selamat siang ibu. Berikut saya lampirkan link BAB I dan II yang telah di revisi serta BAB III saya nggih bu. Mohon arahan dan koreksinya. Terimakasih bu.	NOVY ARYANI
4	Kamis,16/10/2025 09:02:56	Bab 1 ACC Bab 2 pada teori tentang yoga untuk terapi kualitas tidur dituliskan yang akan digunakan pada penelitian saja biar tidak terlalu banyak. Lanjut lengkapi bab 3 dan susun sop untuk menilai kualitas tidur dan sop gerakan yoga yang akan digunakan untuk terapi pada responden	Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
5	Sabtu,01/11/2025 09:56:38	Selamat pagi ibu.. Berikut saya lampirkan BAB II dan BAB III yang sudah di revisi dan ditambahkan. SOP Prenatal Yoga dan Kuesioner juga saya lampirkan bu. Terimakasih.	NOVY ARYANI
6	Kamis,06/11/2025 07:16:01	Bab 1,2 dan 3 ACC. Ajukan uji etik	Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.

7	Kamis,18/12/2025 09:19:42	Selamat pagi ibu.. Surat layak etik penelitian saya sudah terbit dan sudah saya kirim ke ibu via whatsapp ya bu. Terimakasih.	NOVY ARYANI
8	Selasa,20/01/2026 12:42:44	Lanjut penelitian	Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
9	Selasa,20/01/2026 12:06:14	Selamat siang ibu. berikut saya lampirkan bab 4 dan 5 ya bu.	NOVY ARYANI
10	Selasa,20/01/2026 12:56:22	Bab 3 untuk DO ditambah karakteristik, karena di hasilmuncul karakteristik, pembahasan ditambah dan bisa dikaitkan dengan karakteristik yang ada	Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
11	Senin,26/01/2026 07:31:58	Selamat pagi ibu.. Berikut saya kirimkan BAB I s.d BAB V ya bu	NOVY ARYANI
12	Senin,26/01/2026 11:12:12	Bab hasil disesuaikan dengan tujuan penelitian Bab 4 ACC Lanjut bab 5	Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
13	Senin,26/01/2026 12:25:31	Assalamu'alaikum. Selamat siang ibu. Berikut saya lampirkan BAB V dan keseluruhan Skripsi saya dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Tanjung Palas." Terimakasih bu.	NOVY ARYANI
14	Senin,02/02/2026 10:05:59	ACC ujian skripsi	Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Semarang , 03 Pebruari 2026



NOVY ARYANI
(NIM: 157242039)

Dosen Pembimbing (1)



Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
(NIDN: 0621098002)

Dosen Pembimbing (2)



Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
(NIDN: 0621098002)