



**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS TANJUNG PALAS**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Novy Aryani

157242039

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2026



**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS TANJUNG PALAS**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Novy Aryani

157242039

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2026**

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 samplingsesuai* 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

HALAMAN PERSETUJUAN

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

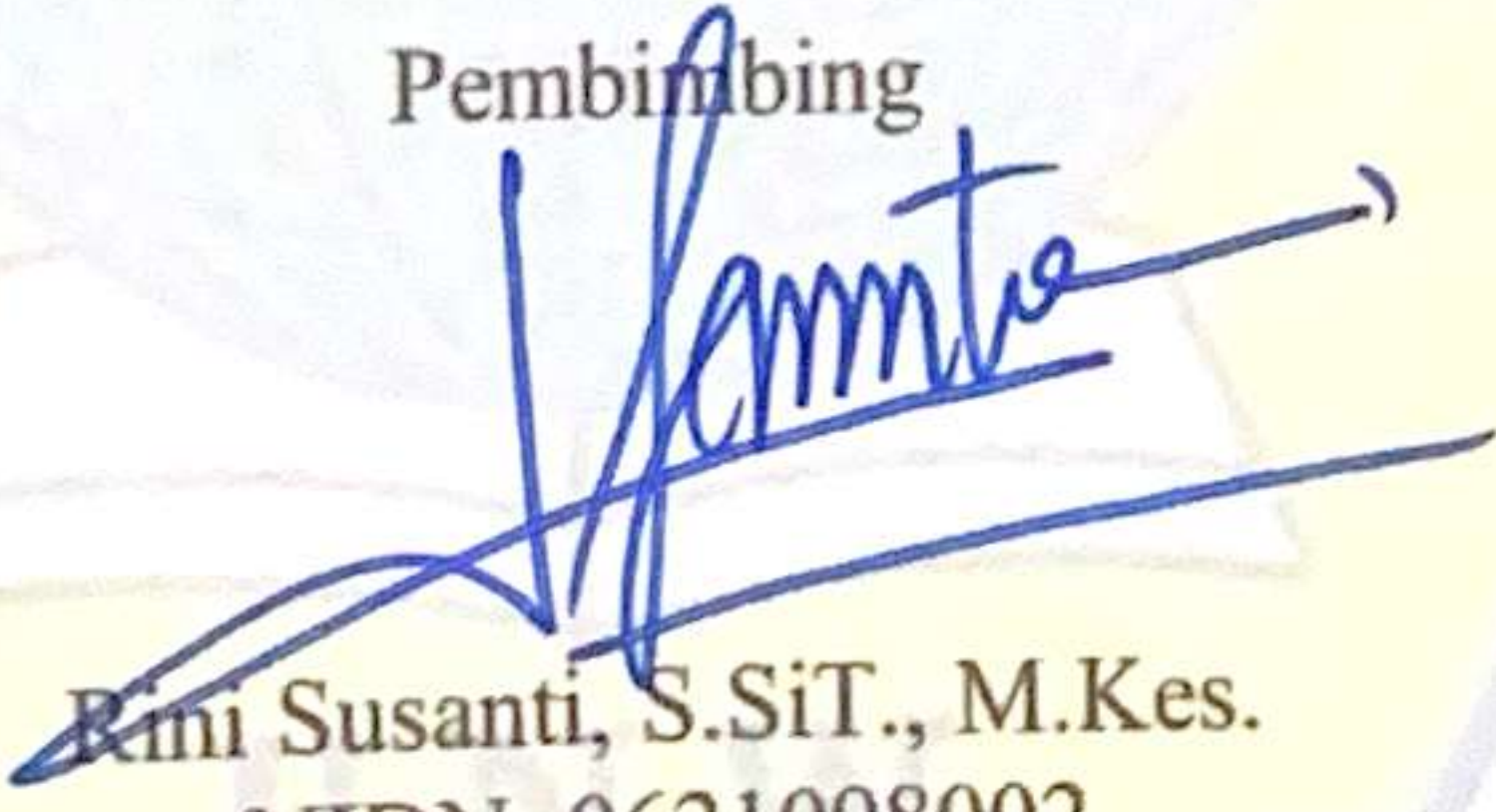
Disusun Oleh :

NOVY ARYANI
NIM: 157242039

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan

Pembimbing


Rini Susanti, S.SiT., M.Kes.
NIDN. 0621098002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS TANJUNG PALAS TAHUN 2026

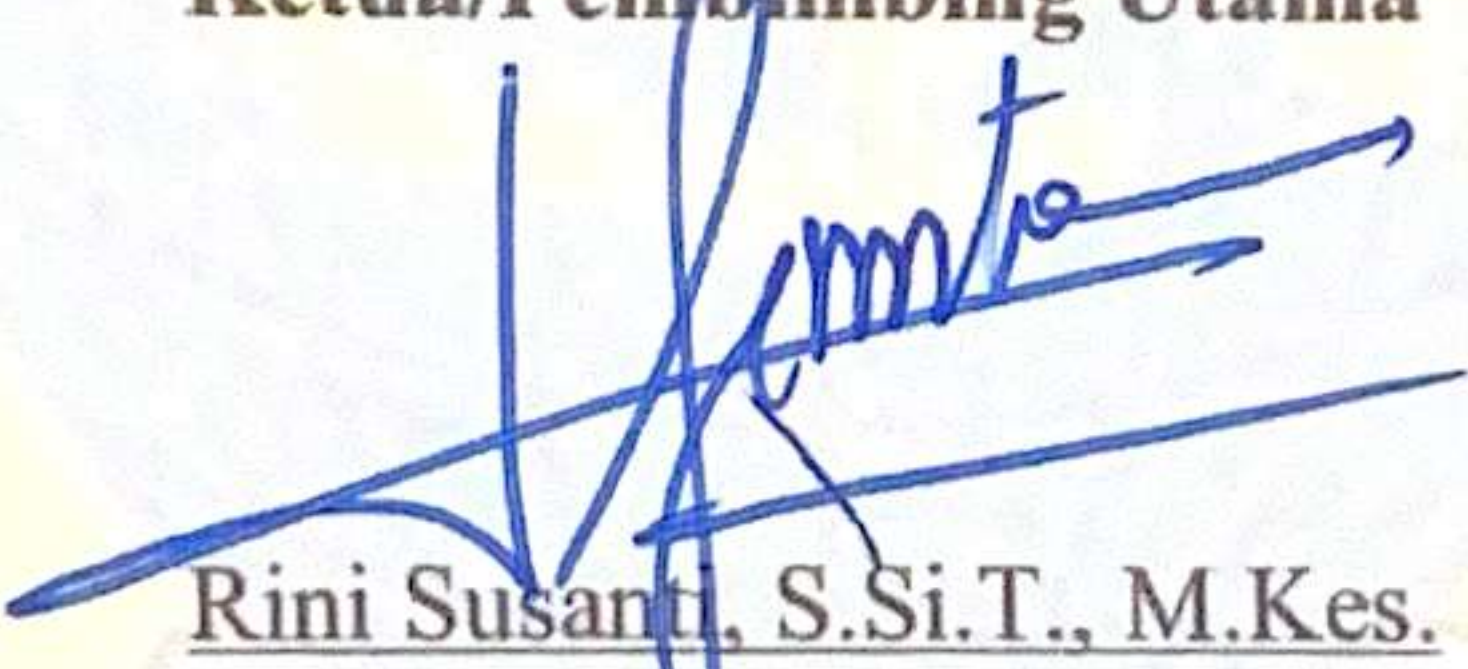
Disusun Oleh:

NOVY ARYANI
157242039

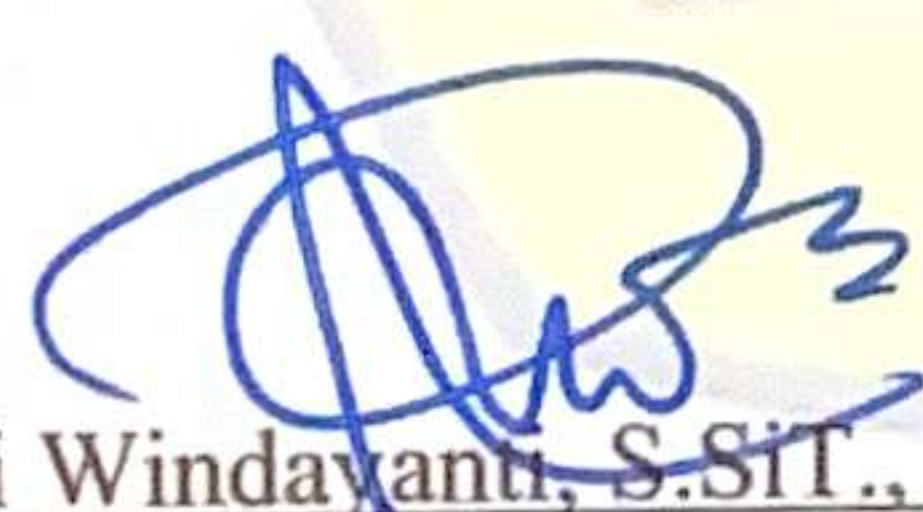
telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jumat
Tanggal : 6 Februari 2026

Ketua/Pembimbing Utama


Rini Susanti, S.SiT., M.Kes.
NIDN. 0621098002

Anggota/Penguji 1

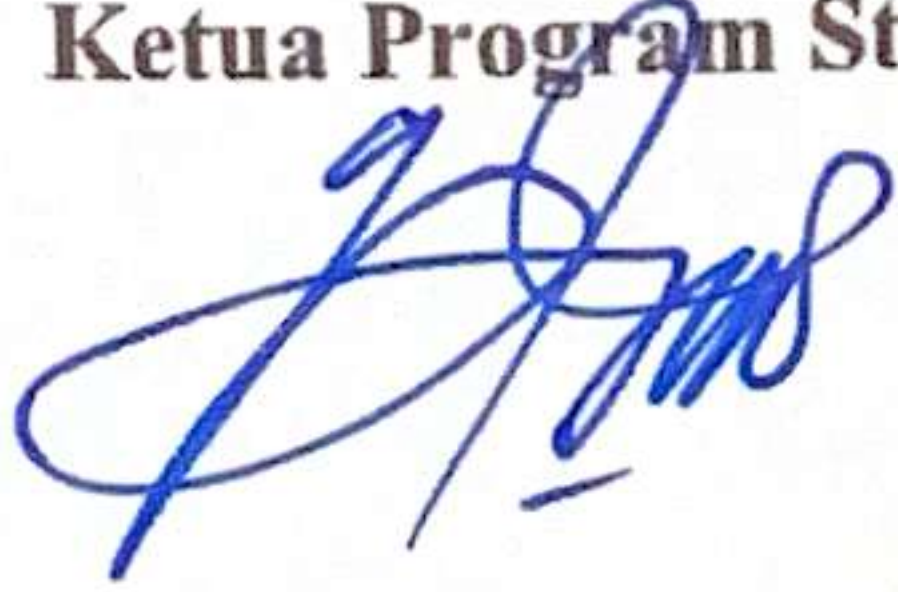

Hapsari Windayanti, S.SiT., M.Keb.
NIDN. 0628018401

Anggota/Penguji 2

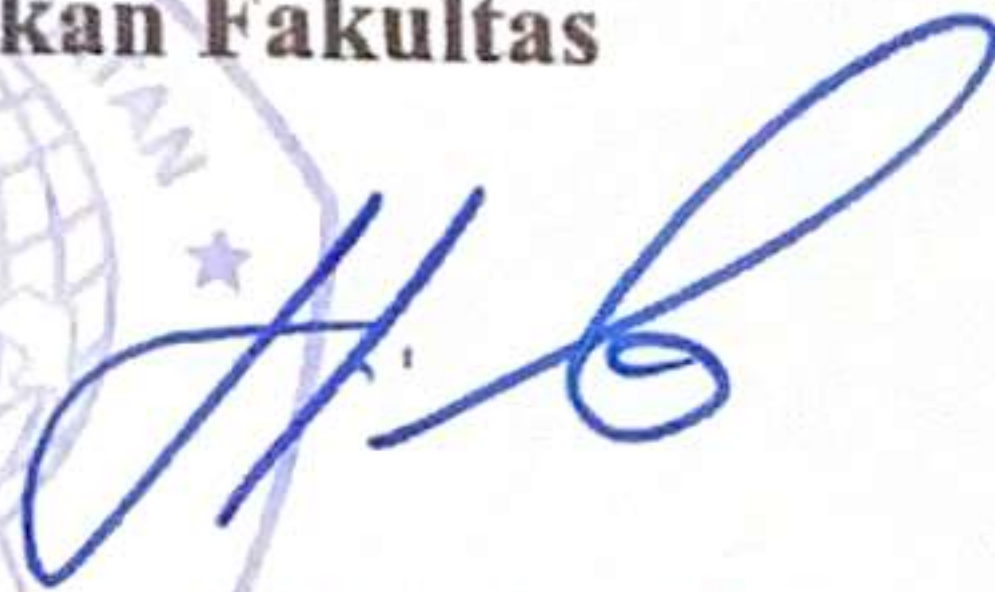

Eti Salafas, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0625118001

Mengetahui,

Ketua Program Studi


Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0627048301

Dekan Fakultas


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

SURAT PENYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Novy Aryani
NIM : 157242039
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir berjudul **"PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS TANJUNG PALAS"** adalah hasil karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas Akhir ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah 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 di dalam 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.

Tanjung Selor, 6 Februari 2026



Novy Aryani

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Novy Aryani
NIM : 157242039
Program Studi / Fakultas : Sarjana Kebidanan / Fakultas Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyoproposal/skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Tanjung Palas” 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, serta mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya, dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, saya tidak keberatan apabila nama, tanda tangan, gambar, atau citra (image) yang terdapat dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (search engine), seperti Google.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ungaran, 30 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Novy Aryani)
NIM. 157242039

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Novy Aryani
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 25 November 1994
Alamat : Jl. Semangka, Tanjung Selor Hilir, Kaltara
Telp/HP : 0812 1817 0043
Email : novy.aryani11@gmail.com
Agama : Islam
Nama Orang Tua
Ayah : Suradi (Alm.)
Ibu : Martini
Jumlah Saudara : 2
Anak ke : 3
Nama Suami : Ranto Maulana Sagala, S.H., M.H., C.L.A.
Nama Anak : -
Riwayat Pendidikan :
1. TK Al-Wathoniyah Jakarta Timur
2. SD Negeri 01 Pagi Jakarta Timur
3. SMP Negeri 90 Jakarta
4. SMK Negeri 40 Jakarta
5. Universitas Mohammad Husni Thamrin Jakarta
6. Universitas Ngudi Waluyo - Semarang



Tanjung Selor, 6 Februari 2026

(Novy Aryani)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
KATA PENGANTAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Kehamilan	6
1. Definisi Kehamilan	6
2. Perubahan Fisiologi Kehamilan	7
3. Perubahan Psikologis Pada Trimester III	9
4. Konsep Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III	9
5. Mekanisme Terjadinya Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil TM III	10
6. Bentuk-bentuk Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil TM III	11
B. Konsep Dasar Tidur	12
1. Pengertian Tidur Pada Ibu Hamil	12
2. Fisiologi Pada Ibu Hamil	12
3. Klasifikasi Tidur Pada Ibu Hamil	13
4. Fungsi dan Tujuan Tidur Pada Ibu Hamil	16
5. Faktor yang Mempengaruhi Tidur Pada Ibu Hamil TM III	16
6. Kebutuhan Tidur Pada Ibu Hamil TM III	17
7. Dampak Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil TM III	17
8. Hubungan Tidur Pada Kesiapan Persalinan Pada Ibu Hamil TM III	18

C. Prenatal Yoga	18
1. Definisi Prenatal Yoga	18
2. Manfaat Prenatal Yoga	19
3. Tata Laksana Prenatal Yoga	20
4. Kontraindikasi Prenatal Yoga	21
5. Syarat Prenatal Yoga	21
6. Gerakan Prenatal Yoga	22
D. Penelitian Terdahulu	39
E. Kerangka Teori	41
F. Kerangka Konsep	42
G. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	43
B. Lokasi dan Waktu	43
C. Populasi dan Sampel	44
D. Definisi Operasional	45
E. Instrumen Penelitian	46
F. Jenis Data	46
G. Pelaksanaan Penelitian	46
H. Pengolahan Data	49
I. Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil	53
B. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Tanjung Palas”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Ngudi Waluyo.
2. Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan izin dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan arahan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
4. Sekretaris Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
5. Dosen Pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi kepada penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama penulis menjalani pendidikan.

7. Kepala Puskesmas Tanjung Palas yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Bidan dan tenaga kesehatan di Wilayah Puskesmas Tanjung Palas yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian.
9. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
10. Keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi kepada penulis.
11. Teman-teman Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kebersamaan, semangat, serta bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Ungaran, 30 Januari 2026

Penulis