

SKRIPSI

PENGARUH YOGA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABUN KABUPATEN ROKAN HULU

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Sarjana Kebidanan



Oleh :

NISMAYATI
NIM. 2339182

**PROGRAM STUDI SI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Pengaruh Yoga dalam meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu ”
Telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk
diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 12 September 2024

Pembimbing



Bdn. Rahmi Fitria, SST, M. Biomed
NIDN. 1029058604

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “Pengaruh Yoga Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Diwilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu”

Yang menyiapkan dan dipertahankan oleh :

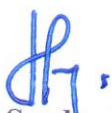
NISMAYATI
NIM: 2339182

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Tim Skripsi
Pada Tanggal 17 September 2024
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

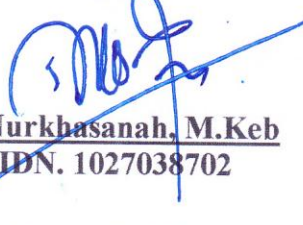
Ketua penguji


Bdn. Rahmi Fitria, M. Biomed
NIDN: 1029058604

Penguji I


Bdn. Heny Sepduwiana, M. Kes
NIDK. 8879250017

Penguji II


Siti Nurkhasanah, M. Keb
NIDN. 1027038702

Disahkan oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Rika Herawati, SST., M. Kes
NIDK. 8878260017

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan


Andriana, SST., M. Keb
NIDK. 8808070018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nismayati

NIM : 2339182

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Diwilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, Oktober 2024

Yang Membuat Pernyataan



SEPUULUH RIBU RUPIAH
10000
TSL 20
METERAI
TEMPEL
AF22AAMX148659459
NISMAYATI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat dan rahmatNya, peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan Skripsi guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana Kebidanan di Universitas Pasir Pengaraian. Adapun judul dari Skripsi adalah “Pengaruh Yoga Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu”

Pada Kesempatan ini, Penulis hendaknya menyampaikan terimakasih kepada pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun material sehingga Skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Ucapan terimakasih ini Peneliti tujukan kepada :

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, Selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM Selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST, M. Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Andriana, SST, M.Keb Selaku Ka. Prodi SI Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Bdn. Rahmi Fitria, M. Biomed Selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini .
7. Bdn. Heny Sepduwiana, M. Kes, Selaku Narasumber 1 telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.

8. Siti Nurkhasanah, M.Keb, Selaku Narasumber II telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
9. Suami, Anak, Orang tua, dan keluarga besar yang peneliti sayangi, yang telah memberi dorongan dan motivasi, baik moril maupun materil kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan studi dengan baik.
10. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama menempuh perkuliahan.
11. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswi Sarjana kebidanan di Universitas Pasir Pengaraian yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap peneliti dalam menyelesaikan Proposal Skripsi ini.

Akhirnya Kepada Allah SWT jugalah peneliti berserah diri dengan harapan dan do'a semoga Proposal Skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, Amiin.

Pasir pengaraian, Mei 2024

Nismayati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN..... ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

DAFTAR ISI..... iv

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian..... 7

E. Keaslian Penelitian..... 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9

A. TINJAUAN TEORI..... 9

1. Kehamilan..... 9

2. Senam Maternal yoga 15

3. Manfaat Mental 18

4. Hal yang Harus Diperhatikan dalam maternal yoga 18

5. Kontra Indikasi Senam Maternal Yoga 19

6. Prosedur Senam Maternal Yoga 19

C. Konsep Tidur 23

1. Pengertian Tidur 23

2. Fisiologi Tidur 23

3. Jenis Tidur 24

4. Fungsi Tidur 27

5. Kebutuhan Tidur..... 28

6. Kualitas Tidur..... 28

7. Gangguan Tidur..... 29

8. Faktor yang Mempengaruhi Tidur 32

B. KERANGKA TEORI 36

C. KERANGKA KONSEP..... 36

D. Hipotesis 37

BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian.....	38
B. Variabel Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional	39
D. Lokasi	39
E. Populasi , Sampel dan Teknik Sampling	40
F. Alat Ukur Penelitian	41
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	41
H. Jenis data dan Pengumpulan Data	41
I. Metode Pengolahan dan Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1. Defenisi Operasional	39
Tabel 4.1.Rata-rata Kualitas tidur sebelum dilakukan yoga	44
Tabel 4.2. Rata-rata kualitas tidur setelah dilakukan yoga	44
Tabel 4.3 Pengaruh yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. sukhasama	20
Gambar 2.2 cat now	20
Gambar 2.3 child pose.....	21
Gambar 2.4 balancing	21
Gambar 2.5 Adho mukha savasana	22
Gambar 2.6 Downward dog	22
Gambar 2.7 Pendinginan.....	22
Gambar 3.1 Desain penelitian	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar permohonan menjadi responden

Lampiran 2. Kuisioner

Lampiran 3. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi

Lampiran 4. Master Tabel

Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 6. Surat Izin penelitian

Lampiran 7. Surat selesai penelitian

Lampiran 8. Hasil olah data *SPSS*

Universitas Pasir Pengaraian
Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi. Juli 2024
Nismayati
2339182

Pengaruh Yoga Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu

Halaman, Tabel , 7 Gambar, Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan salah satu proses alamiah yang dialami perempuan dalam periode kehidupannya. Kehamilan membuat kondisi dan rasa lelah yang berlebihan, hal ini karena tubuh anda bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan ini, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah pola tidur yang terganggu. salah satu cara untuk mengatasi pola tidur yang buruk adalah melakukan yoga yang merupakan salah satu olahraga ringan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Kabun. Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode *Pra- eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling* dimana sampel yang dijadikan penelitian merupakan yang sesuai dengan kriteria tertentu yaitu sebanyak 25 responden. untuk analisis data menggunakan uji statistik *T-Dependen* di dapatkan nilai $p = 0,000$ dengan demikian, $p\text{-value } (0,000) < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas kabun Kabupaten Rokan Hulu.

Kata kunci: yoga, Kualitas tidur,Ibu hamil trimester III

Daftar pustaka: (30) (2011-2020)