

SKRIPSI

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP DURASI TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB DEWI FITRIA
KOTA PADANG TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kebidanan



Oleh

Nabila Zhafirah

23152011023

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Nabila Zhafirah
NIM : 23152011023
Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Pinang 16 Juni 1998
Tanggal Masuk : 9 September 2023
Program Studi : S1 Kebidanan
Akademik : Bdn. Amrina Amran, M. Biomed
Nama Pembimbing I : Bdn. Amrina Amran, M. Biomed
Nama Pembimbing II : Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul :

"Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi saya ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

2024

Padang, Juni 2025

Nabila Zhafirah

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nabila Zhatirah

NIM : 23152011023

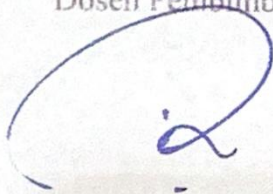
Program Studi : S1 Kebidanan

Judul : Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Durasi Tidur
Ibu Hamil di PMB Dewi Fitria Kota Padang tahun 2025

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Seminar hasil skripsi Program Studi Kebidanan Universitas Alifiah Padang Padang.

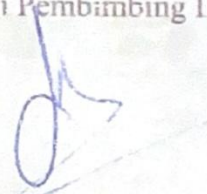
Padang, Juni 2025

Dosen Pembimbing I



Bdn. Amrina Amran, M. Biomed

Dosen Pembimbing II

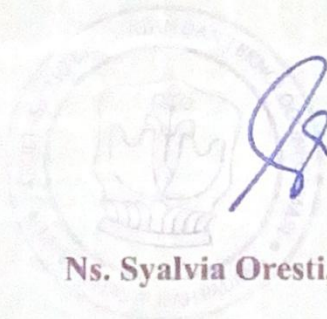


Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep., Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Juni 2025

Nabila Zhafirah

PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP DURASI TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB DEWI FITRIA KOTA PADANG TAHUN 2025

xiv + 63 Halaman, 17 Gambar, 7 Tabel, 11 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan memasuki trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan yang kompleks seperti ketidaknyamanan ketika tidur. Di Indonesia, gangguan pola tidur pada kehamilan sebesar 36,5%, dengan kategori sangat cemas dalam pola tidur, kekurangan waktu tidur cukup tinggi yaitu 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebanyak 65% terpaksa melakukan bedah *caesar* dan sebanyak 42% preeklamsi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitri Kota Padang tahun 2025.

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre eksperimen one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di PMB Dewi Fitria Kota Padang pada bulan Oktober sampai dengan Januari 2025 populasi penelitian ini semua ibu hamil trimester III, sampel dalam penelitian ini 30 ibu yang sesuai dengan pengambilan total *sampling*. Pengumpulan data menggunakan peralatan *prenatal gentle yoga*, dan format observasi durasi tidur. Analisa data dilakukan dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata durasi tidur ibu sebelum prenatal gentle yoga adalah 6.13 dan rata-rata durasi tidur ibu sesudah prenatal gentle yoga adalah 8.37. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan dengan nilai $p\text{ value}=0,000$ ($p<0,05$).

Kesimpulan ada pengaruh signifikan durasi tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah prenatal gentle yoga di PMB Dewi Fitria Tahun 2024. Diharapkan pihak Praktik Mandiri Bidan lebih memperkenalkan tentang prenatal gentle yoga kepada ibu hamil yang dapat membantu mengatasi keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah memperkenalkan manfaat dari prenatal gentle yoga untuk meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil trimester III.

Daftar bacaan : 33 (2014-2024)

Kata kunci : Durasi Tidur, Gentle Yoga, Ibu Hamil TM III

ALIFAH PADANG UNIVERSITY

Skripsi, June 2025

Nabila Zhafirah

INFLUENCE *PRENATAL GENTLE YOGA* ON THE SLEEP DURATION OF PREGNANT WOMEN IN THE III TRIMESTER AT PMB DEWI FITRIA PADANG CITY, 2025

xiv + 63 Pages, 17 Figures, 6 Tables, 11 Attachments

ABSTRACT

As pregnancy enters the third trimester, physical and psychological changes occur. This condition causes pregnant women to experience complex complaints such as discomfort when sleeping. In Indonesia, disturbed sleep patterns during pregnancy are 36.5%, with the category of very anxious sleep patterns, lack of sleep being quite high, namely 64%. Pregnant women who experience *sleep apnea* as much as 65% had to do surgery *caesar* and as many as 42% preeclampsia. The aim of the research is to determine the effect *Prenatal Gentle Yoga* for pregnant women in the third trimester at the independent practice of midwife Dewi Fitri, Padang City in 2025.

Type of quantitative research by design *pre eksperimen one group pretest-posttest*. Research conducted at PMB Dewi Fitri, Padang City in October to January 2025 for this study population all third trimester pregnant women, The sample in this study was 30 Mother which corresponds to inclusion with total retrieval *sampling*. Data collection using equipment *prenatal gentle yoga*, and sleep duration observation format. Data analysis was carried out using tests *Wilcoxon*.

The research results were average The mother's sleep duration before prenatal gentle yoga is 6.13 and average The mother's sleep duration after prenatal gentle yoga is 8.37. Results *Wilcoxon test* show with value *p value*=0,000 ($p<0,05$).

The conclusion is there significant influence on sleep duration of pregnant women in the third trimester before and after prenatal gentle yoga at PMB Dewi Fitri in 2024. Expected party Independent Midwife Practice introduces prenatal gentle yoga to pregnant women which can help overcome complaints felt by pregnant women in the third trimester. One step that can be taken is to introduce the benefits of prenatal gentle yoga to increase sleep duration in third trimester pregnant women.

Reading list : 33 (2014-2024)

Keywords : Sleep Duration, Gentle Yoga, TM III Pregnant Women

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Nabila Zhafirah
NIM : 23152011023
Tempat Tanggal Lahir : Tanjungpinang, 16 Juni 1998
Anak Ke : 1 dari 2 bersaudara
Agama : Islam
Alamat : Jalan Gajah Mada gang.Legislatif No 6D Padang
Nama Orang Tua
Ayah : Yesri Yunasmi Alfian, Amd
Ibu : Sri Wahyuni, S.Pd
Nama Suami : Kurnia Firdaus Syabnurya, S.M
Nama Anak : Syaqila Amahyra
Nama Saudara : Muhammad Shabbah Rayhan
Riwayat Pendidikan
1. TKIT Al-Uswah Tanjungpinang
2. SDIT Al-Madinah Tanjungpinang
3. SMP Negeri 4 Tanjungpinang
4. SMA Adabiah 2 Padang
5. D3 Kebidanan Bukittinggi Poltekkes Kemenkes Padang
6. Universitas Alifah Padang

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nabila Zhafirah
NIM : 23152011023
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : "Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025 "

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji seminar hasil skripsi pada Program Studi Kebidanan Universitas Alifah Padang

Padang, Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Bdn. Amrina Amran, M. Biomed

Pembimbing II

Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed

Penguji I

Fatmi Nirmala Sari, M. Keb

Penguji II

Binarni Suhertusi, M. Keb

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Ns. Syalvia Oresti, M.Kep.,Ph.D