

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 Zhafirah

NIM : 23152011023

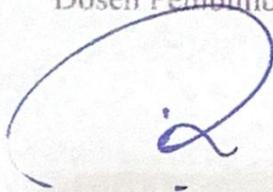
Program Studi : S1 Kebidanan

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.

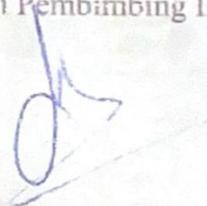
Padang, Juni 2025

Dosen Pembimbing I



Bdn. Amrina Amran, M. Biomed

Dosen Pembimbing II

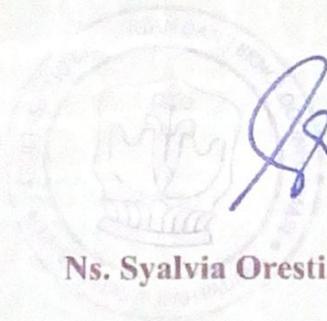


Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns. Sylvania 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

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “ Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang tahun 2025”.

Adapun skripsi ini dibuat dengan tujuan dan pemanfaatan yang telah peneliti usahakan semaksimal mungkin dan tentunya dengan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan Program Studi S1 Kebidanan Universitas Alifah Padang. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Bdn. Amrina Amran, M.Biomed selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta pikiran dalam mengarahkan dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ika Putri Ramadhani, M.Biomed selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta pikiran dalam mengarahkan dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Fatmi Nirmala Sari, M. Keb sebagai penguji I yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan dalam penulisan skripsi penelitian ini.
4. Ibu Binarni Suhertusi, M. Keb sebagai penguji II yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan dalam penulisan skripsi penelitian ini.

5. Ibu Dr. Fanny Ayudia, M.Biomed selaku Rektor universitas Alifah Padang.
6. Ibu Fatmi Nirmala Sari, M.Keb selaku Dekan Universitas Alifah Padang
7. Ibu Bd. Dewi Fitria, S.Keb yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan survey awal dan penelitian.
8. Seluruh staf dan dosen pengajar di Universitas Alifah Padang yang telah banyak memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua, suami, dan anak serta saudara yang tidak pernah lelah memberikan semangat dan selalu mendoakan.
10. Kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini banyak terdapat kekurangan, Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga segala bimbingan dan dukungan dari semua pihak mendapat balasan dari Allah SWT.

Padang, Juni 2025

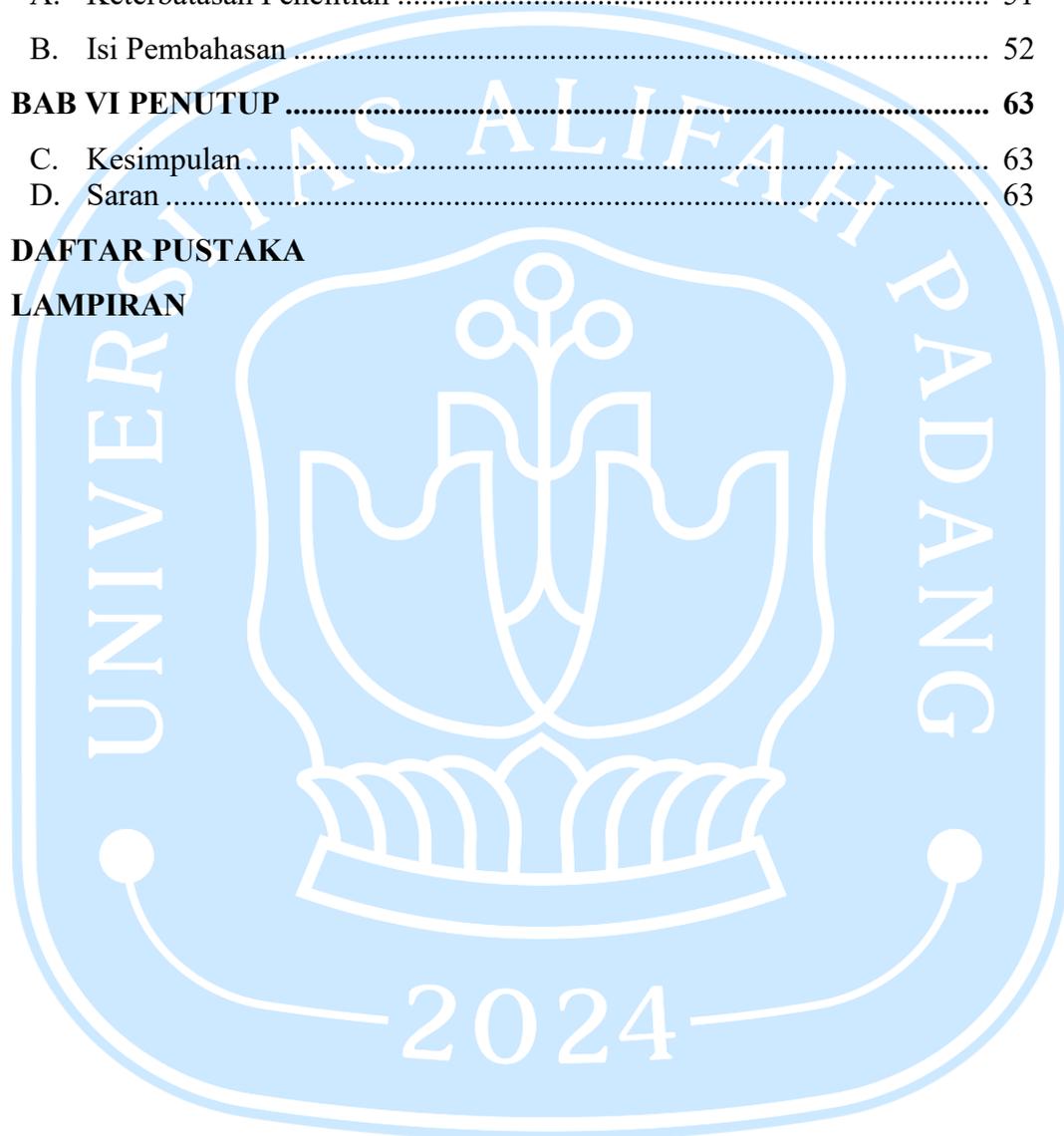
Peneliti

2024

DAFTAR ISI

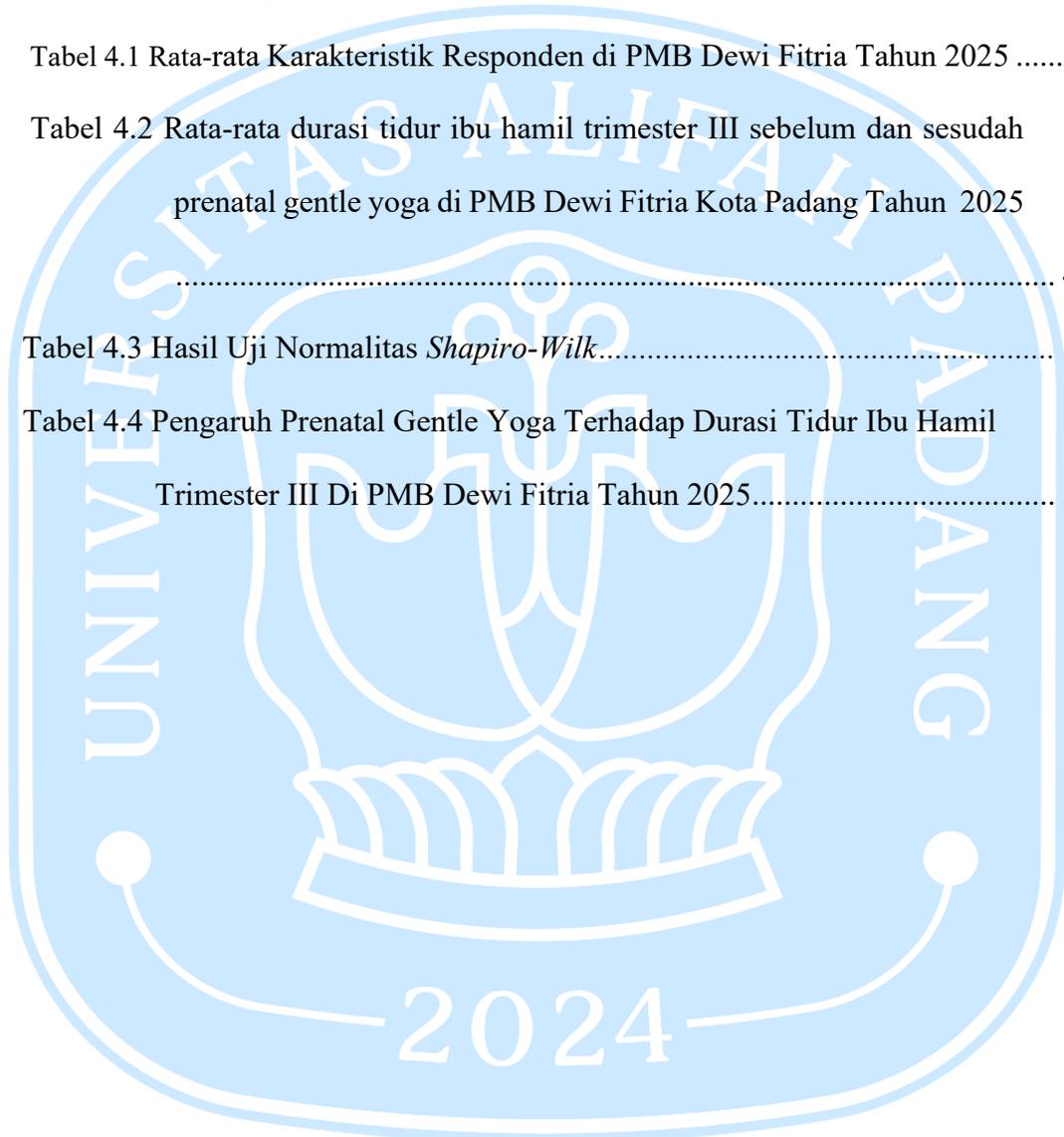
HALAMAN JUDUL	i
PERYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	vi
RIWAYAT PENELITI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	7
D. Manfaat.....	7
E. Ruang Lingkup.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Teoritis.....	10
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep.....	36
D. Definisi Operasional.....	37
E. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Teknik Pengolahan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Hasil Analisis Uniariat.....	48
B. Hasil Analisi Bivariat	49
BAB V PEMBAHASAN	51
A. Keterbatasan Penelitian	51
B. Isi Pembahasan	52
BAB VI PENUTUP	63
C. Kesimpulan.....	63
D. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Durasi Tidur Manusia.....	32
Tabel 2. 2 Defenisi Operasional	37
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	39
Tabel 4.1 Rata-rata Karakteristik Responden di PMB Dewi Fitria Tahun 2025	48
Tabel 4.2 Rata-rata durasi tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah prenatal gentle yoga di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025	49
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	50
Tabel 4.4 Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Dewi Fitria Tahun 2025.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>virasana</i>	22
Gambar 2.2 Gerakan <i>tadasana urdhva baddhanguliyasana</i>	23
Gambar 2.3 Gerakan <i>uttanasana</i>	23
Gambar 2.4 Gerakan <i>uttanasana II</i>	24
Gambar 2.5 Gerakan <i>ardha uttasana</i>	24
Gambar 2.6 Gerakan <i>virabhadrasana</i>	25
Gambar 2.7 Gerakan <i>ardha parsvottanasa</i>	25
Gambar 2.8 Gerakan <i>utitha trikonosana</i>	26
Gambar 2.9 Gerakan <i>ardha prasarita padottasana</i>	26
Gambar 2.10 Gerakan <i>utkata konasana</i>	27
Gambar 2.11 Gerakan <i>utkattasana</i>	27
Gambar 2.12 Gerakan <i>adho mukha svasana</i>	28
Gambar 2.13 Gerakan <i>adho mukha virasana</i>	28
Gambar 2.14 Gerakan <i>malasana</i>	29
Gambar 2.15 Gerakan <i>badha konoshana</i>	29
Gambar 2.16 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2.17 Kerangka Konsep	36

2024

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Ghatt Chart*
- Lampiran 2. Lembar Bimbingan
- Lampiran 3. Surat Izin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5. *Informed Consent* Penelitian
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Setelah Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Observasi
- Lampiran 9. Master Tabel
- Lampiran 10. Pengolahan Data Surat Uji Etik
- Lampiran 11. Sertifikat Kompetensi Prenatal Gentle Yoga



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah fase di mana janin tumbuh dan berkembang dalam rahim, dimulai dari pembuahan hingga awal proses persalinan. Selama periode dari pembuahan hingga kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan, sebagian besar disebabkan oleh respons terhadap rangsangan fisiologis yang berasal dari janin dan plasenta. Dampak dari perubahan ini menyebabkan rasa tidak nyaman yang sering kali dialami oleh ibu hamil. Perubahan tersebut mencakup ketidaknyamanan pada tulang dan otot, perubahan dalam persepsi sensorik, pengalaman terkait nyeri, serta masalah tidur (Lu'luk Unida et al., 2024)

Waktu tidur yang buruk bagi ibu hamil dapat mempengaruhi kondisi kesehatan pada ibu seperti stress ringan sehingga kondisi ini dapat meningkatkan denyut jantung janin, selain itu dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu juga dapat menyebabkan hipertensi dalam kehamilan dan apabila kondisi ini tidak cepat ditangani maka dapat menyebabkan *pre eklamsia* pada kehamilan (Lu'luk Unida et al., 2024)

Menurut *World Health Organization (WHO)* secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia yaitu sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1% (Surtiati & Sri Ningsih, 2021)

Menurut data hasil *National Sleep Foundation* tahun 2024, *National Sleep Foundation* melaporkan bahwa 97,3 persen ibu hamil di trimester ketiga selalu terbangun di malam hari. (Surtiati & Sri Ningsih, 2021)

Di Indonesia, gangguan pola tidur pada kehamilan sebesar 36,5%, dengan kategori sangat cemas dalam pola tidur. Di Indonesia prevalensi kekurangan waktu tidur cukup tinggi yaitu 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebanyak 65% terpaksa melakukan bedah *caesar* dan sebanyak 42% preeklamsi. (Surtiati & Sri Ningsih, 2021)

Di provinsi Sumatera Barat pada tahun 2023 terdapat ibu hamil 25.358 orang (Profil Kesehatan Sumatera Barat, 2023) sedangkan di kota Padang pada tahun 2023 terdapat ibu hamil sebanyak 17.425 orang. (SKI Sumatera Barat, 2023)

Akibat gangguan sulit tidur ini dapat diawali dengan adanya kurang tidur, dan sering terjaga di malam hari. Akibat kualitas tidur yang jelek ini berdampak buruk bagi ibu dan janinnya serta meningkatkan resiko terkena diabetes melitus, preterm, prolong labor, persalinan dapat berakhir dengan operasi sesar. Ibu hamil yang mengalami penurunan lama atau durasi tidur akan membuat beban kehamilan menjadi sangat berat dan sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan ibu antara lain berkurangnya konsentrasi, badan mudah lelah dan terasa pegal sehingga menyebabkan penurunan motivasi bekerja dan cenderung emosional. (Wahyuni, 2022)

Sebagai bentuk teknik dan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur dan kecemasan pada ibu hamil dengan menerapkan atau memberikan *prenatal gentle yoga*. Sebelumnya *prenatal gentle yoga* terkenal di negara india kemudian *prenatal gentle yoga* menyebar keseluruh Nusantara termasuk Indonesia. *prenatal gentle yoga* memberikan dampak yang positif khususnya bagi ibu hamil trimester III karena *prenatal gentle yoga* terbuah antara ibu dengan janin secara langsung dengan adanya latihan yang dilakukan secara mendalam mampu menimbulkan rasa untuk lebih siap dalam ketika akan menghadapi persalinan (Surtiati & Sri Ningsih, 2021).

Penelitian yang dilakukan (Irianto, 2018) “Pengaruh Senam Yoga terhadap Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang” Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur sebelum senam yoga sebagian besar optimal, yaitu 12 (60%) responden, sesudah melakukan senam yoga hampir seluruhnya optimal, yaitu 17 (85%) responden, dan dari 20 ibu hamil trimester II dan III pola tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga yang hamper setengahnya tidur optimal yaitu 9 orang (45%). Analisis data yang digunakan adalah Wicoxon Signed Rank Test di peroleh hasil p value $0,001 < 0,05$ yang berarti H_1 di terima. Kesimpulan ada pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur.

Menurut hasil penelitian Wenny Indah didalam (Zaini Miftach, 2018) Karakteristik ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cugung Lalang Kabupaten Kepahiang tahun 2023 yaitu hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun (75,8%), lebih dari sebagian responden multigravida 54,5% dan sebagian besar responden tidak bekerja (69,7%). Gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cugung Lalang Kabupaten Kepahiang tahun 2023 yaitu kualitas tidur ibu hamil baik sebesar 42,4% dan kualitas tidur ibu hamil buruk sebesar 57,6%.

Penelitian yang dilakukan (Surtiati & Sri Ningsih, 2021) ” Pengaruh Senam Yoga Terhadap Durasi Tidur Dan Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III” hasil penelitian didapatkan rata-rata durasi tidur kelompok control sebelum senam yoga adalah 5,67 jam dan sesudah senam yoga adalah 5,60 jam sedangkan rata-rata durasi tidur pada kelompok intervensi sebelum senam yoga adalah 6,20 jam dan sesudah senam yoga adalah 7,97 jam. Terdapat pengaruh yoga terhadap durasi tidur dan *low back pain* yang signifikan pada kelompok. Ada pengaruh senam yoga terhadap durasi tidur dan *low back pain* pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan durasi tidur ibu hamil trimester III baik pada kelompok control maupun kelompok intervensi sesudah senam yoga, ada pengaruh yang bermakna pada durasi tidur dan *low back pain* ibu hamil setelah diberikan senam yoga (Surtiati & Sri Ningsih, 2021)

Di Kota Padang terdapat 11 kecamatan yang memiliki 23 Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) dan 119 Praktek Mandiri Bidan (PMB) yang tersebar di sejumlah kecamatan di Kota Padang. (Profil Kesehatan Kota Padang, 2023).

Berdasarkan data dari Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Kota Padang tahun 2023 Terdapat 5 Praktik Mandiri Bidan (PMB) yang memiliki pasien ibu hamil terbanyak di Kota Padang. PMB Dewi Fitria merupakan salah satu PMB di kota Padang yang memiliki ibu hamil TM III terbanyak di tahun 2023 di kota Padang, ibu hamil TM III pada bulan Oktober – Desember sebanyak 50 orang

Praktik mandiri bidan Dewi Fitria merupakan praktik mandiri bidan yang memiliki praktik kebidanan non farmakologis *prenatal gentle yoga*, praktik mandiri bidan Dewi Fitria termasuk wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang, di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya adalah terbanyak ibu hamil yaitu 1347 orang yang terbagi dari 4 Wilayah Kerja yaitu Lubuk Buaya, Batang Kabung Ganting, Pasie Nan Tigo, Parupuk Tabing. (Asiva Noor Rachmayani, 2015)

Berdasarkan survey awal di PMB Dewi Fitria Kota Padang tanggal 5 Oktober 2024 menggunakan format pengumpulan data durasi tidur ibu hamil dengan 10 orang ibu hamil trimester III terdapat 6 orang ibu hamil yang durasi tidurnya pendek, dan 2 orang ibu hamil yang tidurnya normal dan 2 orang ibu hamil yang durasi tidurnya panjang. Pada survey awal tersebut peneliti juga menanyakan kepada ibu hamil tentang pemahaman ibu hamil tentang durasi tidur, ibu hamil yang durasi pendek dan sedang kurang memahami pola durasi

tidur ibu hamil akibat dari rasa cemas, takut yang tidak dikendalikan gangguan tidur ibu menjadi buruk. dan pengaruh yoga lembut terhadap kualitas serta durasi tidur mereka. Sehingga komplikasi dapat terjadi salah satunya partus lama atau BBLR, Bayi lahir prematur, perdarahan.

Praktik Mandiri Bidan Dewi Fitria dapat mengakses populasi ibu hamil trimester III. Hal ini penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat mencakup ibu hamil trimester III, dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Relevansi dan efektivitas intervensi di lokasi-lokasi ini, intervensi yoga prenatal dapat dilakukan dengan cara yang terstandarisasi dan dipantau dengan baik. Dengan memilih berbagai setting, penelitian ini dapat mencakup ibu hamil dari berbagai segmen masyarakat, memberikan hasil yang lebih komprehensif tentang dampak prenatal yoga terhadap durasi tidur ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitria Kota Padang tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada ini adalah bagaimana pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitria Kota Padang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitri Kota Padang tahun 2025

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui rata-rata durasi tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* di praktik mandiri bidan Dewi Fitri kota Padang tahun 2025

b. Diketahui rata-rata durasi tidur ibu hamil trimester III sesudah diberikan *prenatal gentle yoga* di praktik mandiri bidan Dewi Fitri kota Padang tahun 2025

c. Diketahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitri kota Padang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang mata kuliah kebidanan *naturopathy* pada kehamilan khususnya *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III yang mengalami sulit tidur.

b. Penelitian selanjutnya

Sebagai informasi dan gambaran untuk pengembangan peneliti khususnya untuk penanggulangan kesulitan tidur pada ibu hamil trimester III dengan cara non farmakologi bagi peneliti selanjutnya.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sumbangan ilmiah dan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya asuhan berbasis *naturopathy*.

b. Bagi Praktik Mandiri Bidan Dewi Fitria kota Padang

Hasil penelitian diharapkan menjadi masukan untuk mengurangi kejadian kurangnya durasi tidur ibu hamil trimester III dan dapat bermanfaat bagi praktik mandiri bidan Dewi Fitria kota Padang sebagai bahan Pustaka tentang Pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria kota Padang

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitria Kota Padang 2025. Dimana Variabel Independennya yaitu *prenatal gentle yoga* dan Variabel Dependennya Durasi Tidur. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif dengan menggunakan desain *Pre-Eksperimen* dengan menggunakan rancangan *pre-test* dan *pos-test*. Penelitian telah dilakukan pada bulan Oktober 2024 – Januari 2025, dengan dilakukan intervensi sebanyak 2 kali

prenatal gentle yoga yang dilakukan pada tanggal 7 Januari 2025 dan 14 Januari 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitri dengan sampel 30 responden, pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji analisis data adalah menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 95% (*p value* 0,05).



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (ovarium) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi *zigot* lalu menempel didinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dapat menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Sekarang ini secara umum telah diterima bahwa setiap saat kehamilan membawa risiko bagi ibu. *World Health organization* memperkirakan bahwa sekitar 15% dari seluruh wanita yang hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta dapat mengancam jiwanya. (Rizky Yulia Efendi et al., 2022)

Trimester III dimulai pada usia kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu. Pada trimester III ibu hamil sering terlihat khawatir disebabkan karena ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester III seperti nyeri punggung, susah bernafas, gangguan tidur, sering buang air

kecil, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki, dan rasa cemas (Ridhatullah & Alfiah, 2022)

2. Perubahan Anatomi Fisiologi pada Ibu Hamil

Kehamilan terdapat perubahan pada saluran tubuh wanita khususnya alat *genitalia eksterna, interna* dan payudara (*mammae*). Dalam hal ini hormon *somatomammotropin, estrogen, dan progesterone*, dan perubahan yang terdapat pada wanita hamil seperti *uterus* yang akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawah pengaruh *estrogen* dan *progesterone* yang kadarnya meningkat, serfrik *uteri* mengalami perubahan karena *hormone estrogen, vagina* dan *vulva* akibat *hormone estrogen* mengalami perubahan karena adanya *hipervaskularisasi* mengakibatkan *vagina* dan *vulva* tampak lebih merah, *mamma* menjadi membesar dan tegang akibat *estrogen* *somatomammotropin* dan *progesterone* tetapi belum mengeluarkan air susu, sirkulasi darah dipengaruhi adanya sirkulasi ke *plasenta, traktus urinarius* kandung kencing yang tertekan oleh *uterus* yang mulai membesar, dan kulit pengaruh hormon yang meningkat. (Adolph, 2016)

Pada *uterus* Selama kehamilan, rahim beradaptasi untuk menerima dan melindungi hasil *konsepsi* (janin, plasenta, selaput ketuban) hingga kelahiran. Saat rahim membesar, sel-sel otot memanjang dan menebal, namun produksi sel otot baru sangat terbatas. Pada saat yang sama, jaringan ikat dan elastis terakumulasi, terutama di lapisan otot luar. Kolaborasi ini meningkatkan kekuatan dinding rahim (Adolph, 2016)

Korpus menebal selama beberapa bulan pertama, namun menjadi lebih tipis seiring dengan perkembangan kehamilan. Pada akhir kehamilan, ketebalannya hanya 1,5 cm atau kurang. Selama awal kehamilan, hormon *estrogen* dan sejumlah kecil *progesteron* merangsang pembesaran rahim. Selama awal kehamilan, saluran *tuba*, *ovarium*, dan *ligamen annularis* terletak sedikit di bawah ujung *fundus* rahim, namun pada akhir kehamilan, letaknya sedikit di atas bagian tengah rahim. Letak *plasenta* juga mempengaruhi penebalan sel-sel *miometrium* sehingga menyebabkan bagian rahim yang mengelilingi tempat *implantasi plasenta* bertambah besar lebih cepat dan membuat rahim menjadi lebih *heterogen* (Adolph, 2016)

Seiring dengan perkembangan kehamilan rahim menjadi bulat dan bentuknya sama seperti pada usia kehamilan 12 minggu. Pada akhir minggu ke-12 kehamilan, rahim di rongga panggul membesar hingga menyentuh dinding perut, menekan usus, dan hampir menyentuh hati. Pada akhir kehamilan, otot-otot rahim bagian atas berkontraksi, dan otot-otot rahim bagian bawah mengembang dan menipis (Adolph, 2016)

Pada *serviks* setelah sebulan, kondisi leher rahim menjadi lunak dan berwarna kebiruan. Perubahan ini terjadi karena peningkatan *angiogenesis*, yang menyebabkan *edema* di seluruh *serviks* dan pembesaran serta *hiperplasia kelenjar serviks*. Leher rahim merupakan organ kompleks dan *heterogen* yang mengalami perubahan *abnormal* selama kehamilan dan persalinan. Bertindak seperti katup yang bertanggung jawab untuk menjaga

janin di dalam rahim sampai akhir kehamilan dan selama persalinan. Leher rahim dilapisi oleh jaringan ikat *fibrosa*. Komposisi ini terutama terdiri dari jaringan matriks ekstraseluler yang mengandung kolagen, termasuk *elastin* dan *proteoglikan*, dan bagian seluler termasuk otot dan *fibroblas*, *epitel* dan pembuluh darah (Adolph, 2016)

Ovarium saat rontok, proses ovulasi terhenti dan pematangan folikel baru juga tertunda. Folikel ini berfungsi optimal selama 6–7 minggu pertama kehamilan dan setelahnya bertindak sebagai produsen *progesteron* yang relatif kecil (Adolph, 2016)

Selama kehamilan *vagina dan perineum*, peningkatan *vaskularisasi* dan *hiperemia* pada kulit dan otot *perineum* dan *vulva* terlihat jelas, dan *vagina* menjadi berwarna keunguan. Perubahan ini meliputi hilangnya lapisan *mukosa*, jaringan ikat, dan *hipertrofi* sel otot polos. Dinding *vagina* mengalami banyak perubahan sebagai persiapan peregangan selama persalinan, dengan peningkatan ketebalan *mukosa*, melonggarnya jaringan ikat, dan *hipertrofi* sel otot polos (Adolph, 2016).

a. Keluhan Pada Masa Kehamilan

Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III adalah sering buang air kecil, kram pada kaki, gangguan tidur, *edema*, gangguan pernafasan serta *hemoroid*. (Veri et al., 2023)

Pada trimester III ibu hamil mengalami gangguan tidur, dimana keluhan yang umum dialami ibu hamil. Gangguan tidur selama kehamilan biasanya

berkembang menjadi *insomnia* yang parah, dan terkadang ibu hamil mengalami mimpi buruk di malam hari. Kondisi ini biasanya terjadi pada kehamilan pertama. Penyebab gangguan tidur pada ibu hamil antara lain perubahan *hormonal*, kecemasan ibu, senam janin menjadi semakin aktif, dan semakin sering buang air kecil. Dapat digunakan untuk mengobati gangguan tidur, seperti tidur dalam posisi yang nyaman, santai, melakukan beberapa aktivitas ringan, seperti membersihkan rumah, melakukan latihan *yoga* (Veri et al., 2023)

c. Perubahan Psikologi dalam kehamilan

Perubahan psikologi terlihat berhubungan dengan perubahan biologis yang mengambil peranan dalam tiap kehamilan. Adaptasi psikologi kehamilan trimester 1 pada saat ini sebagai calon ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya, selain itu karena peningkatan hormon *esterogen* dan *progesterone* pada tubuh ibu hamil akan mempengaruhi perubahan fisik sehingga banyak ibu hamil merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Pada trimester ke 2 sering disebut pancaran kesehatan, ibu merasa sehat. Hal ini disebabkan wanita sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada trimester ke 3 disebut periode penantian. Trimester ke 3 adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak tahu kapan dia melahirkan rasa tidak nyaman timbul kembali karena perubahan *Body image* yaitu merasa

dirinya aneh dan jelak, ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Widaryanti & Febrianti, 2022)

Walaupun kehamilan adalah suatu proses yang normal akan tetapi kebanyakan wanita akan mengalami perubahan baik dari segi psikologis maupun emosional selama kehamilan. Sering kali kita mendengar betapa bahagianya dia karena akan menjadi seorang ibu tetapi tidak jarang ada wanita yang merasa khawatir kalau terjadi masalah selama kehamilannya misalnya ibu takut dengan anak yang akan dilahirkannya apakah normal ataukah tidak atau mungkin ibu takut kehilangan kecantikannya. (Widaryanti & Febrianti, 2022)

Adapun dampak psikologis pada ibu hamil di antaranya sensitif, cenderung malas, minta perhatian lebih, gampang cemburu, dan *ansietas* (kecemasan). Wanita hamil akan lebih terbuka terhadap dirinya sendiri dan suka berbagi pengalaman kepada orang lain. Ibu hamil akan merenungkan segala impiannya, angan-anganya, fantasinya terhadap objek-objek, peristiwa, atau konsep abstrak, seperti kematian, kehidupan, keberhasilan dan kebahagiaan selama hamil. Yuliatun di dalam (Riawati, 2019)

B. Prenatal Gentle Yoga

1. Pengertian

Prenatal Gentle Yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, *Yoga* merupakan sebuah filosofi saat dimana pola pikiran sehari-hari, beserta dengan

seluruh keinginan, rasa khawatir, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang. Keunggulan *prenatal gentle yoga* adalah dapat menyatukan diri sejati kita yang sebenarnya, serta mulai mengerti tentang siapa diri kita yang sebenarnya dan tujuan keberadaan kita serta gerakan yang penuh dengan kesadaran, kelembutan, dan kasih sayang (Khalifatunnisak et al., 2023)

Prenatal gentle yoga menekankan dasar latihan pada postur tubuh dan teknik pernafasan dalam. Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa *prenatal gentle yoga* dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu *coping stress*. Dapat dikatakan sebagai *coping stress* karena *prenatal gentle yoga* dapat membantu seseorang melakukan suatu usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (*planful problem solving*) dalam kondisi ini adalah meminimalisir keluhan akibat reaksi cemas. Misalnya seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritmestere nafas untuk mencapai kondisi rileks, mengatur ritmestere jantung, serta memperbaiki kualitas tidur. (Eline, 2019).

Prenatal gentle yoga juga mempengaruhi pula *hipotalamus* untuk menekan sekresi *CRH* (hormon parakrin yang berperan dalam sistem fetus) yang akan mempengaruhi kelenjar *hipofisis lobus anterior* untuk menekan pengeluaran hormon *ACTH* (berfungsi untuk memicu kelenjar *adrenal* dalam melepaskan hormon yang disebut *kortisol*). Hormon *kortisol*

sendiri berguna untuk mengatur metabolisme tubuh dan tekanan darah sehingga produksi hormon *adrenal dan kortisol* menurun serta memerintahkan *kelenjar hipofisis lobus anterior* mengeluarkan hormon *endorpin*. *Prenatal gentle yoga* akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab *disregulasi* tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem *saraf parasimpatis* memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran *katekolamin*. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan dan gangguan tidur. (Widiyarti et al., 2024)

Prenatal gentle yoga menggunakan beberapa prinsip dalam penerapannya, yaitu pertama teknik pernafasan yang teratur. Nafas yang dalam dan teratur bersifat menenangkan, melalui teknik pernafasan yang benar, maka ibu hamil juga dapat lebih mengontrol pikiran dan tubuhnya. Nafas adalah salah satu kunci dalam memaksimalkan hasil dalam *prenatal gentle yoga* (Insani et al., 2024)

Kedua, teknik gerakan yang lembut dan perlahan. Gerakan yang dilakukan secara *gentle* (lembut) dapat membuat tubuh ibu hamil menjadi semakin fleksibel sekaligus juga kuat. Gerakan *prenatal gentle yoga* berfokus pada gerakan gerakan otot dasar panggul, otot panggul, otot pinggul, paha dan juga bagian punggung. Ketiga, relaksasi dan meditasi. Relaksasi dan meditasi mempunyai manfaat yang baik bagi ibu hamil,

yaitu dengan melakukan hal ini tubuh dan pikiran ibu hamil akan berada pada kondisi yang tenang, rileks dan damai sehingga meminimalisir terjadinya stress (Insani et al., 2024)

2. Tujuan

Tujuan *prenatal gentle yoga* yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman. Selain itu *prenatal gentle yoga* adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan, sehingga ibu akan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Kawanishi Y, 2015)

3. Manfaat Prenatal Gentle Yoga

Prenatal gentle yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Komponen otot yang sedang dilatih dan juga dapat meningkatkan daya tahan *kardiorespirasi* ibu karena kebutuhan oksigen meningkat. Olahraga selama kehamilan memiliki efek positif pada aktivitas *uterus* dan

dilatasi serviks akan terkoordinasi selama persalinan sehingga persalinan ditemukan lebih cepat dan berlangsung lebih singkat dibandingkan dengan mereka yang tidak melanjutkan *yoga prenatal* Pratignyo di dalam (Khalifatunnisak et al., 2023).

Prenatal Gentle Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu:

- a. Menurunkan tingkat stress membantu ibu hamil untuk menjadi *relaks* dan percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil
- b. Mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil,
- c. Membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.
- d. Melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin.
- e. Mengatasi sakit punggung dan pinggang, *skiatika*, *konstipasi*, pegal-pegal, susah tidur dan bengkak pada sendi.
- f. Melatih otot *perineum* (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran.
- g. Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. (Insani et al., 2024).

4. Kontra Indikasi

- a. Rasa pusing, mual dan muntah yang berkelanjutan.

- b. Gangguan penglihatan.
- c. Kram pada perut bagian bawah.
- d. Kontraksi.
- e. Perdarahan atau pecah air ketuban.
- f. Pembengkakan pada tangan dan kaki, kaki dan tangan terasa gemetar.
- g. Berkurangnya produksi urin dan serangan penyakit tiba-tiba (*seizure*).
- h. Detak jantung yang terlalu cepat dan gerakan janin yang melemah.
(Insani et al., 2024)

5. Durasi

Intervensi berupa yoga prenatal pada ibu hamil *primigravida* maupun *multigravida*. terdapat beberapa frekuensi dan durasi perlakuan yoga prenatal yang bervariasi. Frekuensi perlakuan yoga prenatal pada ibu hamil di antaranya sebanyak 2 kali dalam 4 minggu (Khalifatunnisak et al., 2023)

Durasi selama 30 menit. Secara global, belum terdapat penetapan atau pedoman standar mengenai durasi maupun frekuensi pemberian yoga prenatal. Hal ini digambarkan dari beberapa penelitian yang melakukan studi tentang yoga selama kehamilan yang diberikan dengan waktu beragam. Pada beberapa penelitian sebelumnya, intervensi yoga prenatal beragam, yaitu dari rentang durasi total 8 hingga 120 menit yoga. Setiap sesinya pun juga berbeda-beda, yaitu dari 45 menit, 60 menit, 75 menit dan 90 menit per sesi kelas yoga (Khalifatunnisak et al., 2023)

6. Persiapan *prenatal gentle yoga*

- a. Matras *yoga*
- b. Balok *yoga*
- c. Doppler
- d. Handuk
- e. Pakaian olahraga ibu hamil

7. *Sekuen (gerakan) prenatal gentle yoga ibu hamil trimester III*

- a. Menciptakan ruang (*creating Space*) dan *Breathing* dengan *pranayama* dengan gerakan *virasana*

Inhalasi selama *yoga* juga dikenal sebagai *pranayama*, adalah salah satu komponen utama latihan *yoga*. *Pranayama* berasal dari dua kata Sanskerta. *Prana* berarti energi kehidupan atau nafas. *Ayama* berarti perluasan atau pengendalian. *Pranayama* berarti mengendalikan atau memperluas pernapasan. *Yoga* mencakup berbagai teknik pernapasan yang dirancang untuk menenangkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, menstabilkan emosi, dan meningkatkan kesehatan fisik.

Berikut teknik pernapasan terpenting dalam *yoga*: *Ujjayi* (Nafas Kemenangan): Bernapaslah perlahan melalui hidung sambil mengontraksikan tenggorokan, mengeluarkan suara lembut mirip deburan lautan. Manfaatnya yaitu meningkatkan konsentrasi, menenangkan pikiran, dan membantu menjaga daya tahan tubuh saat

melakukan pose *yoga* yang lebih intens.(Trainer Prenatal Gentle Yoga, 2019)



Gambar 2.1 Gerakan *virasana*

b. Gerakan *tadasana urdhva baddhanguliyasana*

Tadasana urdhva baddhanguliyasana adalah variasi dari dengan tangan terangkat, telapak tangan menghadap ke atas, Pose ini biasa digunakan dalam *yoga* untuk meregangkan seluruh tubuh.

1. Meningkatkan postur tubuh
2. Peregangan tubuh bagian atas gerakan ini membantu meregangkan otot punggung, bahu, dan lengan yang sering tegang saat hamil.
3. Membuka dada dan paru-paru pose ini membuka dada.
4. Menumbuhkan kesadaran pernapasan:
5. Peningkatan keseimbangan meningkatkan stabilitas dan keseimbangan.



Gambar 2.2 Gerakan *tadasana urdhva baddhanguliyasana*

c. Gerakan *uttanasana*

Manfaat Gerakan Uttanasana :

1. Mengurangi rasa tidak nyaman diperut
2. Memperkuat otot punggung secara intensif
3. Menghilangkan kelelahan mental dan fisik
4. Mengurangi rasa sakit pada panggul dan pinggang
5. Mengatasi sembelit
6. Memperbaiki pencernaan



Gambar 2.5 Gerakan *uttanasana*



Gambar 2.6 Gerakan *uttanasana II*

d. Gerakan *ardha uttanasana*

Manfaat gerakan *ardha uttanasana*

1. Memperkuat otot punggung secara intensif
2. Mengurangi rasa sakit pada punggung
3. Membantu membuka dada



Gambar 2.7 Gerakan *ardha uttanasana*

e. Gerakan *virabhadrasana*

Manfaat *virabhadrasana* yaitu :

1. Menciptakan penguatan, peregangan
2. Memperkuat otot kaki, lengan, bahu, dan betis terutama *psaos* (otot pangkal paha)

3. Membantu *sciatica pain*
4. Membantu *realease ligament sacro tubero dan sacro spinosus*



Gambar 2.8 Gerakan *virabhadrasana*

f. Gerakan *ardha parsvottanasana*

Manfaat gerakan *ardha paarsvotanasana*

1. Merenggangkan pinggul dan paha
2. Menyehatkan organ pencernaan dan melancarkan organ pencernaan
3. Membantu menenangkan pikiran
4. Memanjangkan tulang belakang untuk memperluas ruang janin
5. Melemaskan otot bahu dan leher



Gambar 2.9 Gerakan *ardha parsvottanasana*

g. Gerakan *utthita trikonosana*

Manfaat *utthita trikonosana*:

1. Memperluas *diagfragma*
2. Membantu menguatkan stuktur kaki
3. Memberikan fleksibilitas pada sendi dan pinggul
4. Memperkuat ligament pada lutut



Gambar 2.10 Gerakan *Utthita Trikonosana*

i. Gerakan *ardha prasarita padottasana*

Manfaat gerakan *ardha prasarita padottasana*

1. Menyeimbangkan ligament rahim
2. Membantu membuka dada atau membuka dan menyeimbangkan panggul



Gambar 2.11 Gerakan *ardha prasarita padottasana*

j. Gerakan *utkata konasana*

Manfaat gerakan *utkata konasana*

1. Mengurangi kesemutas pada tangan dan kaki
2. Mengurangi edema pada *ekstremitasq*



Gambar 2.12 gerakan *utkata konasana*

k. Gerakan *utkatasana*

Manfaat gerakan *utkatasana* :

1. Mengurangi kesemutas pada tangan dan kaki
2. Mengurangi edema pada ekstremitas



Gambar 2.13 Gerakan *utkatasana*

l. Gerakan *adho mukha svanasana*

Manfaat *adho mukha svasana*:

- a. Memberikan energi tubuh
- b. Merenggangkan otot bahu, *hamstrings*, betis, tumit dan lengan.

- c. Menenangkan pikiran dan stress
- d. Meringankan *backpain*
- e. Membantu melonggarkan tali pusat



Gambar 2.14 Gerakan *adho mukha svasana*

m. Gerakan *adho mukha virasana*

Manfaat gerakan *adho mukha virasana*:

1. Memanjangkan otot punggung
2. Memberikan kenyamanan
3. Mengurangi stress



Gambar 2.15 Gerakan *adho mukha virasana*

n. Gerakan *malasana*

Manfaat *malasana* :

1. Membantu membuka pintu atas panggul

2. Meringankan fleksibilitas sendi panggul
3. Membantu menurunkan kepala janin



Gambar 2.16 gerakan *malasana*

o. Gerakan *baddha konasana*

Manfaat gerakan *baddha konasana*

1. Merenggangkan paha daalam
2. Memperluas panggul dan memberikan kenyamanan



Gambar 2.17 Gerakan *baddha konasana*

C. Durasi Tidur

1. Pengertian

Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis manusia yang harus dipenuhi. Durasi tidur berkaitan dengan metabolisme tubuh dan berperan sebagai regulator berat badan. Durasi tidur manusia dapat dilihat dari jumlah waktu tidur yang diperlukan. Jumlah dan distribusi tidur setiap anak sangat beragam tergantung pada usia anak (Daulay and Akbar, 2021 di dalam Herlin Simanoah et al., 2022).

Tidur yang sehat membutuhkan durasi yang cukup, waktu yang tepat, kualitas yang baik, dan tidak adanya gangguan atau gangguan tidur (Paruthi et al, 2016). Durasi tidur atau durasi waktu tidur merupakan dimensi utama untuk mengukur tidur, meskipun terdapat beberapa indikator lain seperti kualitas tidur (Hirshkowitz et al., 2015).

Rekomendasi yang sama juga di cetuskan oleh *national sleep foundation*, lembaga ini mengeluarkan rekomendasi baru mengenai durasi tidur berdasarkan tingkatan usia. Tabel dibawah ini merangkum rekomendasi durasi tidur berdasarkan usia. (Hirshkowitz et al., 2015)

- a) Durasi tidur pendek : total durasi tidur ≤ 6 jam
- b) Durasi tidur normal : total durasi tidur 7-8 jam
- c) Durasi tidur panjang : total durasi tidur ≥ 9 jam

Salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi durasi tidur pada wanita hamil adalah ;

- a) Perubahan fisik dan emosional selama kehamilan
- b) Pembesaran uterus
- c) Meningkatnya frekuensi buang air kecil
- d) Perubahan bentuk tubuh
- e) Nyeri punggung dan pergerakan janin

Durasi tidur untuk Ibu hamil yaitu tidur malam sedikitnya 6-7 jam, pada siang hari usahakan tidur/berbaring sedikitnya 1-2 jam. Usahakan kaki lebih tinggi dari perut. (Kemenkes RI 2014 didalam Herlin Simanoah et al., 2022)

Tabel 2.1 Durasi Kebutuhana Tidur Normal Berdasarkan Usia

Usia	Durasi kebutuhan tidur per hari
12-18 tahun	8 ¼ - 9 ½ jam
19-25 tahun	7-9 jam
26-64 tahun	7-9 jam

Sumber : Kemenkes, 2018

2. Faktor yang mempengaruhi tidur

Tidur sebagai kebutuhan dasar manusia sangat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang berakibat timbulnya gangguan pemenuhan

tidur pada seseorang. WHO (1998) mengemukakan ada 4 (empat) faktor yang mempengaruhi tidur, yaitu; faktor fisik, psikologis, gaya hidup, dan lingkungan. Peningkatan dari kekacauan tidur akibat dari organik tertentu, seperti “*periodic limb movement during sleep / PLMS*” (gerakan anggota badan periodik) dan “*sleep apnoea*” (terbangun karena pipa pernapasan tersumbat). Peningkatan kejadian yang diakibatkan oleh kondisi-kondisi medis (mis. osteoarthritis) dan penyakit mental (mis. depresi, demensia) yang mengganggu tidur

3. Hubungan *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tidur adalah keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Sehingga tanpa tidur yang cukup, kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi membuat keputusan serta melakukan kegiatan sehari-harinya dapat menurun. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas . Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah dipagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. (Rohaya, 2021 di dalam handayani, 2023)

Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur, salah satu diantaranya adalah kecemasan. Gangguan psikis seperti kecemasan membuat ibu semakin susah untuk tidur. Terutama di trimester akhir cemas menghadapi persalinan nantinya, dan apakah bayinya lahir normal atau cacat. Beberapa permasalahan yang muncul pada kehamilan trimester III antara lain nyeri punggung bawah karena meningkatnya beban berat ibu, jumlah jam tidur menurun karena ibu sulit untuk tidur (*insomnia*), lebih sedikit waktu untuk tidur nyenyak, lebih sering terbangun di malam hari, sulit menemukan posisi yang nyaman, sering buang air kecil, hal ini sejalan dengan penelitian Keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III diantaranya posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur dan penelitian. Ibu hamil sering terbangun saat malam, *insomnia*, sering buang air kecil, sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat akhir kehamilan(Rohaya, 2021 di dalam handayani, 2023)

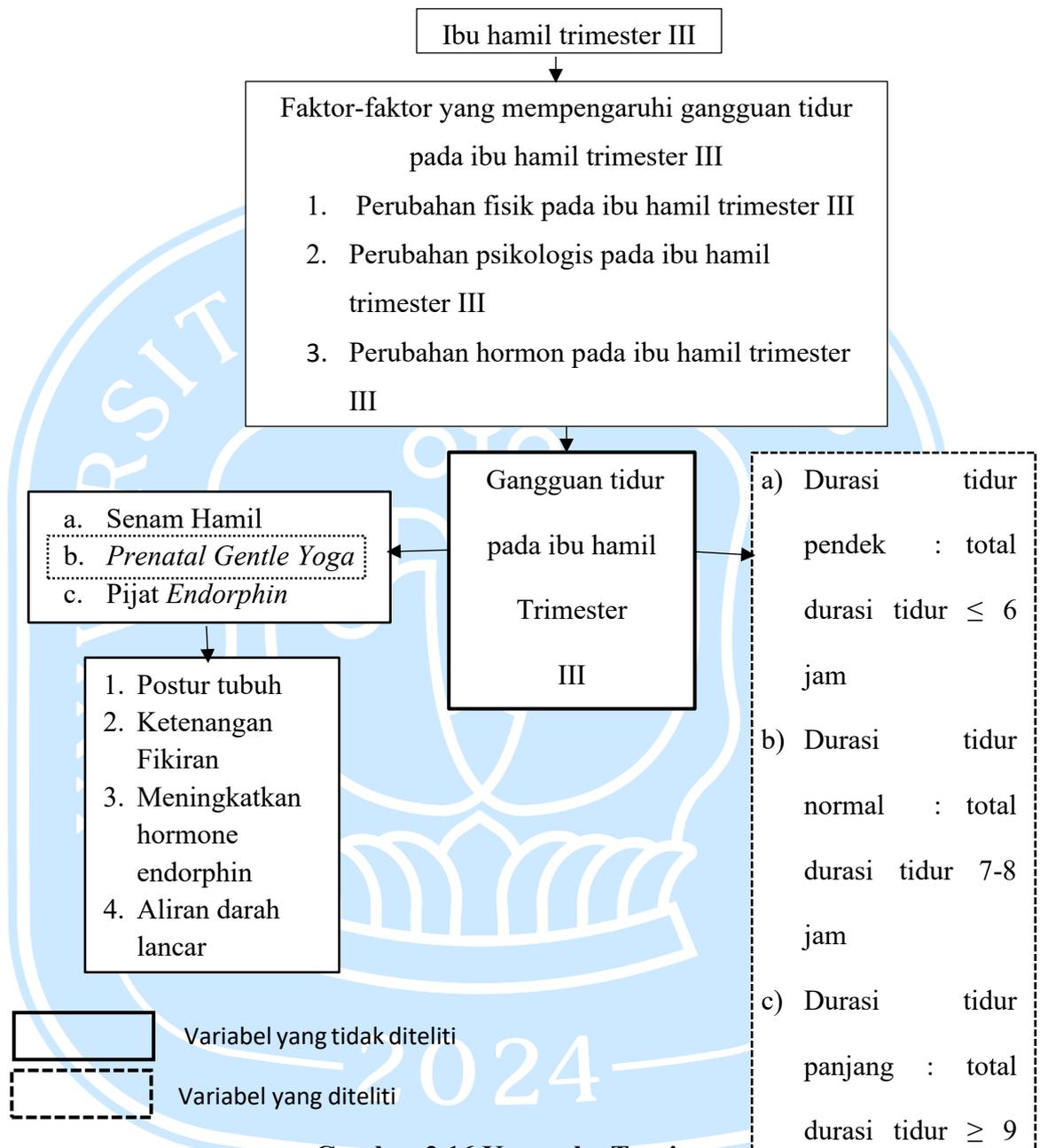
Kehamilan memasuki trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologi. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan yang kompleks seperti ketidaknyamanan ketika tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang bisa dipengaruhi oleh berbagai macam faktor gangguan pemenuhan tidur pada seseorang. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah *prenatal gentle yoga*. Berlatih *prenatal gentle yoga* pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan. Literatur tinjauan ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Rohaya, 2021 di dalam handayani, 2023)

Metode: literatur ulasan ini dilakukan dengan mencari jurnal dan artikel menggunakan database elektronik yaitu google scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel ini adalah ibu hamil trimester III dengan *prenatal gentle yoga* melalui analisis tujuan, kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, dan etika penelitian. Terdapat hasil bahwa gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga dan setelah dilakukan *prenatal gentle yoga* didapatkan bahwa *prenatal gentle yoga* memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur.

Menurut hasil penelitian Eti Surtiati Ningning, Sri Ningsih (2021) terdapat pengaruh yoga terhadap durasi tidur dan *low back pain* yang signifikan pada kelompok control dengan nilai $p < 0,010$ ($\alpha = 0,05$) Ada pengaruh senam yoga terhadap durasi tidur dan *low back pain* pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0,001$ ($\alpha = 0,05$). Terdapat perbedaan durasi tidur ibu hamil trimester III baik pada kelompok control maupun kelompok intervensi sesudah senam yoga dengan nilai $p = 0,001$ ($\alpha = 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna pada durasi tidur dan *low back pain* ibu hamil setelah diberikan senam yoga.(Eline, 2019)

D. Kerangka Teori



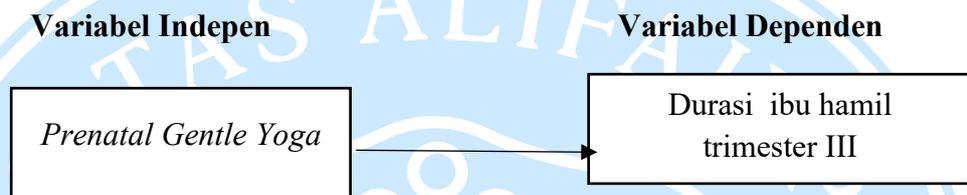
Gambar 2.16 Kerangka Teori

Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Durasi Tidur pada Ibu Hamil III di PMB Dewi Fitria Kota Padang tahun 2025

Sumber : (Eline, 2019)

E. Kerangka Konsep

Adapun yang menjadi kerangka konsep dalam penelitian ini sebagai variabel independen adalah *prenatal gentle yoga*. Sedangkan sebagai variabel dependen adalah Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III



Gambar 2.17 Kerangka Konsep

Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Durasi Tidur pada Ibu Hamil III di PMB Dewi Fitria Kota Padang tahun 2025

F. Defenisi Operasional

Tabel 2.2 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Independe						
1	<i>n Prenatal Gentle Yoga</i>	Mengukur sejauh mana latihan <i>yoga</i> yang dirancang khusus untuk ibu hamil (<i>Prenatal Gentle Yoga</i>) mampu mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meningkatkan kualitas dan durasi tidur pada ibu hamil trimester III. Pengaruh ini dapat diukur melalui perubahan pada durasi tidur atau kualitas tidur setelah mengikuti program <i>yoga</i> .	Intervensi Observasi	<i> prenatal gentle prenatal yoga gentle</i>		-
Dependen						
2	Durasi Tidur	Jumlah waktu yang dihabiskan oleh ibu hamil untuk tidur setiap malam. Durasi tidur ini biasanya diukur dalam jam per malam dan dapat diukur menggunakan <i>self-report</i> (laporan diri), jurnal tidur, atau alat pengukur tidur (seperti <i>actigraphy</i>)	Format Pengumpulan data	<i>Lembar Wawancara</i>	Durasi tidur \leq 6 jam sampai dengan \geq 9jam	Rasio

G. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Terdapat hubungan antara *Prenatal Gentle Yoga* dengan durasi tidur Ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025.



BAB III METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan menggunakan desain Pre-Eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *pos-test*. Penelitian ini digunakan untuk melihat Pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi dan tidak ada kelompok perbandingan (control).

Tabel 3.1
Rancangan Penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Melihat rata-rata durasi tidur ibu hamil sebelum diberikan *prenatal gentle yoga*

X : *prenatal gentle yoga*

O2 : Melihat rata-rata durasi tidur ibu hamil sesudah diberikan terapi *prenatal gentle yoga*

Kelompok intervensi adalah semua ibu hamil trimester III yang diberi Pengaruh *prenatal gentle yoga* pada saat sebelum tidur, Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di PMB Dewi Fitria Kota Padang pada bulan September tahun 2024 – Januari tahun 2025.

3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang berada PMB Dewi Fitria sebanyak 30 responden.

b. Besar sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh populasi ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Praktek Mandiri Bidan Dewi Fitria sebanyak 30 responden.

Kriteria dalam menentukan sampel memenuhi:

1. Kriteria Sampel :

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini antara lain :

a. Kriteria *inklusi*

- 1) Bersedia menjadi responden dan menandatangani pernyataan kesediaan menjadi responden
- 2) Ibu Hamil Trimester III, di PMB Dewi Fitria Kota Padang
- 3) Memiliki kemampuan komunikasi yang baik

b. Kriteria eksklusi

- 1) Ibu yang mengkosumsi obat-obatan yaitu riwayat gangguan kejiwaan, komplikasi kehamilan berat (seperti preeklampsia berat, eklampsia, atau perdarahan antepartum), penggunaan obat-obatan terlarang atau psikotropika, kondisi medis komorbid kronis seperti diabetes melitus atau penyakit jantung.
- 2) Ibu yang sedang bepergian disaat dilakukan intervensi.

4. Intrumen dan Teknik Pengumpulan Data

a. Intrumen Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah peralatan *prenatal gentle yoga*, dan format pengumpulan data durasi tidur ibu yang digunakan untuk memantau hasil durasi tidur ibu hamil trimester III.

b. Jenis Data

1) Primer

Data primer adalah data yang diperoleh melalui observasi dan pengukuran yang dilakukan peneliti, khusus nya ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur.

2) Skunder

Data sekunder diperoleh diantaranya dari rekam medik PMB Dewi Fitria Kota Padang.

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Alat dan bahan

Alat dan bahan yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi dan perlengkapan *prenatal gentle yoga*.

b. Metode Pengumpulan Data

Tahap tahap pengumpulan data yang peneliti lakukan adalah :

Sampel yang diambil adalah ibu hamil trimester III

- 1) Peneliti melakukan pendekatan dengan calon responden untuk menjelaskan tujuan penelitian
- 2) Peneliti meminta ibu hamil untuk kesediaan menjadi responden mengisi persetujuan untuk menjadi responden yang diberikan oleh peneliti
- 3) Pemberian terapi *prenatal gentle yoga* dilakukan 2 kali pada masing masing pasien, dengan pembagian kelas sebanyak 5 kelas, 1 kelas terdiri dari 6 responden.
- 4) Peneliti melakukan pengisian lembar observasi sebelum (*Pretest*) dilakukan *prenatal gentle yoga*
- 5) Peneliti memandu pasien gerakan *prenatal gentle yoga* selama 60 menit.
- 6) Setelah intervensi dilakukan, kemudian peneliti mengisi kembali lembar observasi pada ibu hamil (*posttest*)
- 7) Peneliti mengisi format pengumpulan data durasi tidur ibu hamil trimester III.

8) Setelah intervensi, peneliti menganalisis rata-rata frekuensi dan durasi tidur ibu berdasarkan data yang diperoleh melalui format pengumpulan data yang telah ditetapkan

c. Prosedur pelaksanaan intervensi pada pemberian terapi prenatal gentle yoga untuk mengetahui pengaruhnya terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III

- 1) Peneliti merekrut 30 orang ibu hamil trimester III sebagai responden di PMB Dewi Fitria. Selanjutnya, peneliti akan melakukan seleksi untuk memastikan apakah responden memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.
- 2) Jika ibu hamil sudah sesuai dengan kriteria yang akan diteliti maka peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara dan meminta responden untuk menandatangani *inform consent* selanjutnya responden untuk diminta untuk mengisi kuisioner.
- 3) Diadakan kelas *prenatal gentle yoga* 2 kali pada masing masing pasien, dengan pembagian kelas sebanyak 5 kelas, 1 kelas terdiri dari 6 responden.
- 4) Setelah dilakukan intervensi 2 kali berlangsung peneliti akan kembali mewawancarai responden dan meminta untuk mengisi kuisioner kembali untuk melihat apakah ada peningkatan durasi tidur setelah dilakukan intervensi.

11. Teknik Pengolahan Data

Setelah data terkumpul, maka langkah yang dilakukan berikutnya adalah pengolahan data, adalah:

a. Memeriksa data (*editing*)

Peneliti melakukan pengecekan kembali terhadap kelengkapan pengisian lembar observasi yang telah diisi dengan lengkap. Semua data diperiksa dan data harus jelas sehingga tidak ditemukan kekeliruan.

b. Kode data (*coding*)

Pada tahap ini untuk memberikan kode pada lembar hasil observasi dengan memberi nomor urut dan inisial terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori.

c. *Tabulating* data

Data yang diubah menjadi kode kemudian dikelompokkan ke dalam tabel oleh peneliti. Proses tabulasi ini dilakukan dengan cara memasukan data ke dalam tabel distribusi frekuensi.

d. Pemindahan data (*entri*)

Peneliti memasukan data kedalam komputerisasi dengan membuat distribusi sederhana.

e. *Cleaning* data

Membersihkan semua data dari kesalahan selama mengentri data misalnya pengecekan kembali tabel distribusi.

12. Teknik Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat sebagai menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018). Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik tiap variabel independen dan Dependen. Pada penelitian ini karakteristik Pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III. Gambaran distribusi frekuensi sebelum dan sesudah diberikan *prenatal gentle yoga* disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan didalam penelitian ini untuk melihat Pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III. Sebelum peneliti melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji normalitas data dan didapatkan data berdistribusi tidak normal dengan *p-value* 0.000. Selanjutnya dilakukan *uji Wilcoxon* dengan komputerisasi nilai signifikan dari *uji Wilcoxon* adalah *p value* $< 0,05$ maka ada Pengaruh *prenatal gentle yoga* pada durasi tidur ibu hamil trumester III.

13. Etika Penelitian

Etika merupakan pedoman etik yang berlaku pada setiap kegiatan penelitian yang melibatkan peneliti, subjek penelitian dan masyarakat yang terkena dampak penelitian, penulis menekankan pada masalah etika dalam melakukan penelitian ini, penelitian ini sudah disetujui oleh Komite Etik

Penelitian Kesehatan Universitas Alifah Padang dengan No. 001448/KEP Universitas Alifah Padang/2024, antara lain (Notoatmodjo, 2018) :

a. Persetujuan (*informed consent*)

Prinsip yang harus diikuti sebelum mengumpulkan data atau mewawancarai subjek adalah meminta izin terlebih dahulu, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) pada responden yang akan diteliti dan responden menandatangani setelah membaca dan memahami isi formulir persetujuan serta setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

b. Tanpa Nama (*anonymity*)

Etika penelitian yang harus dijalankan oleh peneliti adalah prinsip *anonymity*. Prinsip ini dilaksanakan dengan tidak mencantumkan nama responden dalam hasil penelitian, tetapi responden diminta untuk mengisi huruf depan namanya dan semua kuesioner yang di isi hanya diberi kode yang tidak dapat digunakan untuk mengetahui identitas responden untuk mengidentifikasi.

c. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Prinsip ini diwujudkan dengan tidak mengungkapkan identitas dan data atau informasi apapun yang terkait dengan responden kepada orang lain. Peneliti menyimpan data dilokasi yang aman dan tidak akan dibaca oleh orang lain. Setelah menyelesaikan penelitian, peneliti memusnahkan

semua informasi dan penerapan penelitian menjaga kerahasiaan data pribadi responden atau data lain yang dianggap rahasia oleh respon.



BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Reponden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden di PMB Dewi Fitria Tahun 2025

Karakteristik	Frekuensi	Persentasi (%)
Pekerjaan		
Ibu Rumah tangga	6	20,0
PNS	1	3,3
Swasta	19	63,3
Wiraswasta	4	13,3
Usia		
Usia < 20 tahun atau >35 tahun	1	3,3
Usia 20 - 35 tahun	29	96,7
Pendidikan		
Perguruan tinggi	22	73,3
SMA	8	26,7
Paritas		
Primigravida	18	60,0
Multigravida	12	40,0
Jumlah anak		
0	18	60,0
1	3	10,0
2	6	20,0
> 3	3	10,0

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil penelitian, mayoritas responden di PMB Dewi Fitria tahun 2025 memiliki pekerjaan di sektor swasta sebanyak 19 orang (63,3%). Dari segi usia, sebagian besar responden berada dalam kategori produktif dengan rentang usia 20-35 tahun dengan jumlah 29 responden (96,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden adalah lulusan perguruan tinggi sebanyak 22 responden (73,3%). Untuk

paritas, sebagian besar responden berada dalam kategori primigravida sebanyak 18 responden (60%) dan jumlah anak 0 orang (60%).

B. Hasil Analisis Univariat

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh prenatal gentle yoga terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria kota Padang tahun 2025 kepada 30 responden didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Durasi Tidur Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Prenatal Gentle Yoga

Tabel 4.2 Rata-rata durasi tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah prenatal gentle yoga di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025

Rata-rata durasi tidur	Mean	SD	Min	Max
sebelum	6.13	0.937	5	8
Sesudah	8.37	0.937	7	10

Berdasarkan tabel 4.2 sebelum intervensi, rata-rata durasi tidur adalah 6,13 jam dengan standar deviasi 0,937 dan rentang durasi tidur antara 5 hingga 8 jam.

Setelah intervensi, rata-rata durasi tidur meningkat menjadi 8,37 jam dengan standar deviasi yang sama, yakni 0,937, dan rentang durasi tidur antara 7 hingga 10 jam.

C. Hasil Analisis Bivariat

Pada pengujian normalitas, peneliti menggunakan parameter nilai probabilitas (sig) atau *p value* sebagai acuan dengan ketentuan jika nilai probabilitas (sig) atau *p value* $\geq 0,05$ maka data tersebut terdistribusi secara

normal, sedangkan jika nilai probabilitas (sig) atau *p value* < 0,05 maka data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Normalitas data dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan uji nilai *Shapiro Wilk* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	p value	Keterangan
Sebelum intervensi	0,001	Tidak Terdistribusi normal
Setelah intervensi	0,017	Tidak Terdistribusi normal

Berdasarkan tabel 4.3 semua data tidak terdistribusi normal karena nilai probabilitas (sig) atau *p value* $\geq 0,05$, sehingga analisa bivariate dilanjutkan dengan uji nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.4 Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Dewi Fitria Tahun 2025

	<i>Wilcoxon</i>	Mean	Selisih	<i>P value</i>
Gentle Yoga	Sebelum	6.13	2.24	0,000
	Sesudah	8.37		

Berdasarkan Tabel 4.4 didapatkan analisis dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh signifikan prenatal gentle yoga terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria tahun 2024. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa peningkatan durasi tidur ini secara statistik signifikan.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Kerbatasan Penelitian

1. Jumlah sampel yang terbatas penelitian ini hanya melibatkan 30 responden, yang mungkin belum cukup untuk mewakili populasi yang lebih luas. Jumlah sampel ini dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian, terutama jika variasi individu cukup besar.
2. Variasi tingkat pengalaman yoga dari 30 responden, tingkat pengalaman dalam melakukan gentle yoga mungkin berbeda-beda. Hal ini dapat memengaruhi efektivitas yoga terhadap durasi tidur, terutama jika teknik tidak dilakukan dengan benar.
3. Pengaruh faktor lain terhadap tidur faktor eksternal yang dapat memengaruhi durasi tidur, seperti tingkat stres, pola makan, atau kebiasaan sebelum tidur, sulit untuk dikontrol secara penuh pada 30 responden yang memiliki latar belakang berbeda.
4. Keterbatasan literatur pendukung penelitian terkait gentle yoga dan pengaruhnya terhadap durasi tidur masih terbatas, sehingga sulit untuk membandingkan hasil penelitian ini dengan studi sebelumnya. Keterbatasan ini dapat memengaruhi konteks dan validasi hasil penelitian.

B. Pembahasan

1. Rata-rata Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Prenatal Gentle Yoga Di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang tahun 2025 sebelum dilakukannya *Prenatal Gentle Yoga* diketahui bahwa dari 30 orang ibu hamil trimester III, hampir seluruh responden mengalami durasi tidur pendek sebelum intervensi dilakukan. Dengan data pre-test menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur ibu hamil sebelum intervensi adalah 6,13 jam.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan Irianto (2018), Temuan ini hampir sama dengan hasil pengumpulan data diketahui bahwa rata-rata durasi tidur malam pada ibu hamil trimester III di Desa Grogol sebelum mengikuti intervensi *Prenatal Gentle Yoga* berada pada 6 jam. Durasi ini tergolong kurang dari kebutuhan tidur normal bagi ibu hamil, yang umumnya disarankan antara 7 hingga 9 jam per malam. Gangguan tidur yang dialami peserta meliputi kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta perasaan tidak segar saat bangun tidur. Faktor-faktor seperti perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik, dan kecemasan menjelang persalinan turut berkontribusi terhadap menurunnya kualitas dan kuantitas tidur pada masa kehamilan

Menurut penelitian Surtiati & Sri Ningsih, (2021) Hasil pengamatan

awal menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur malam pada ibu hamil trimester III sebelum mengikuti intervensi *prenatal gentle yoga* adalah sekitar 5,67 jam per malam. Durasi ini berada di bawah kebutuhan tidur ideal selama kehamilan, yaitu antara 7 hingga 9 jam per malam. Kurangnya durasi tidur ini umumnya disebabkan oleh berbagai faktor yang sering dialami pada trimester akhir kehamilan, seperti peningkatan frekuensi buang air kecil, ketidaknyamanan akibat perubahan postur tubuh, serta keluhan *low back pain* yang mengganggu kenyamanan saat tidur. Gangguan tidur yang berkepanjangan pada ibu hamil dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu, serta berpotensi memengaruhi kesehatan janin. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis seperti *prenatal gentle yoga* yang terbukti aman dan bermanfaat dalam meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur.

Menurut penelitian (Insani et al., 2024) Sebelum mendapatkan edukasi dan melakukan praktik *prenatal gentle yoga*, rata-rata durasi tidur malam pada ibu hamil berada pada kisaran 6 jam per malam. Durasi tidur ini tergolong kurang dari standar kebutuhan tidur pada ibu hamil yang idealnya berkisar antara 7 hingga 9 jam setiap malam. Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh berbagai perubahan fisiologis selama kehamilan, termasuk ketidaknyamanan perut yang membesar, perubahan hormonal, serta kecemasan menjelang persalinan. Gangguan tidur yang dialami menyebabkan ibu hamil merasa lelah di siang hari, mudah

tersinggung, dan mengalami penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti prenatal gentle yoga dipandang sebagai alternatif yang efektif dalam memberikan efek relaksasi dan membantu meningkatkan durasi serta kualitas tidur ibu hamil

Menurut teori National Sleep Foundation durasi tidur normal bagi orang dewasa, termasuk ibu hamil antara 7 hingga 9 jam per malam. Durasi tidur kurang dari 7 jam tergolong durasi tidur pendek. Durasi tidur yang pendek dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan imunitas secara fisiologis, kehamilan trimester III sering kali ditandai dengan berbagai perubahan yang memengaruhi kualitas tidur, seperti peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, pergerakan janin yang semakin aktif, serta kecemasan menjelang persalinan. (Hirshkowitz et al., 2015)

Berdasarkan asumsi peneliti, sebagian besar responden mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan mempertahankan tidur malam secara utuh. Hal ini umumnya terjadi karena ibu hamil yang memasuki trimester III mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil (BAK) akibat tekanan uterus yang membesar terhadap kandung kemih, serta ketidaknyamanan posisi tidur seiring dengan pertumbuhan janin. Kondisi ini menyebabkan tidur menjadi tidak nyenyak dan sering terputus di malam hari. Sebagai kompensasi, banyak ibu hamil yang cenderung mengalami rasa kantuk berlebih dan menurunnya tingkat kewaspadaan

selama beraktivitas di siang hari. Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti saat pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden tampak letih, lesu, dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, yang kemungkinan besar berkaitan dengan kurangnya kualitas dan kuantitas tidur malam sebelumnya.

2. Rata-rata Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Prenatal Gentle Yoga Di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang tahun 2025 mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi yaitu *prenatal gentle yoga*. Setelah mengikuti program *prenatal gentle yoga* selama empat minggu, rata-rata durasi tidur meningkat menjadi 8,37 jam. *prenatal gentle yoga* terbukti meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil trimester III dengan membantu relaksasi, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan stres dan kecemasan. Intervensi ini aman dan efektif sebagai metode non-farmakologis

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan (Surtiati & Sri Ningsih, 2021) Temuan ini hampir sama ” Pengaruh Senam Yoga Terhadap Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III” hasil sesudah *prenatal gentle yoga* adalah 7,97 jam

Kedua, Sela (2016) hasil penelitian dalam jurnal “Perbedaan Pemberian Senam Hamil *Yoga* Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III” menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur malam pada ibu hamil trimester

III setelah mengikuti senam hamil yoga meningkat menjadi 7,1 jam per malam. Peningkatan ini menandakan efektivitas senam yoga dalam memperbaiki kualitas tidur melalui mekanisme relaksasi otot dan pengurangan stres yang dialami selama kehamilan. Temuan tersebut mendukung penggunaan senam hamil yoga sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat membantu mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III

Ketiga, Menurut Rahmarwati (2016) hasil penelitian dalam jurnal 'Hubungan Senam Yoga dengan Kualitas Tidur Malam Hari pada Anggota yang Mengalami Insomnia di Sanggar Senam RM 7 Karanganyar' (Jurnal Fisioterapi), rata-rata durasi tidur malam setelah mengikuti senam yoga meningkat secara signifikan menjadi 7,8 jam per malam. Peningkatan durasi tidur ini menunjukkan bahwa senam yoga efektif dalam memperbaiki kualitas tidur dengan cara meningkatkan relaksasi dan menurunkan tingkat stres pada peserta yang mengalami insomnia. Temuan ini mendukung senam yoga sebagai metode non-farmakologis yang bermanfaat dalam mengatasi masalah tidur."

Menurut teori National Sleep Foundation durasi tidur yang ideal bagi ibu hamil yaitu durasi tidur normal dengan total durasi tidur 7-8 jam (Hirshkowitz et al., 2015)

Asumsi penelitian menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* memberikan dampak positif terhadap peningkatan durasi tidur pada ibu hamil trimester III. Sebelum intervensi, rata-rata durasi tidur responden adalah 6,13

jam per malam. Setelah mengikuti program *prenatal gentle yoga*, durasi tidur meningkat menjadi rata-rata 8,37 jam per malam, dengan rentang antara 7 hingga 10 jam. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 2,24 jam, yang menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam kualitas tidur. Gangguan tidur pada trimester III merupakan kondisi umum, yang sering disebabkan oleh perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik (seperti nyeri punggung, kram otot, dan peningkatan frekuensi buang air kecil), serta kecemasan menjelang persalinan. Latihan *prenatal gentle yoga*, yang menekankan pada teknik relaksasi dan pernapasan, terbukti mampu mengurangi ketegangan fisik dan emosional, sehingga membantu ibu hamil mencapai kualitas tidur yang lebih baik. Berdasarkan temuan ini, ibu hamil trimester III disarankan untuk memperoleh waktu tidur antara 7 hingga 9 jam per hari guna menunjang kesehatan maternal dan perkembangan janin secara optimal, serta mengurangi risiko gangguan tidur yang sering muncul pada masa kehamilan lanjut.

3. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Dewi Fitria Tahun 2025

Analisis menggunakan uji Wilcoxon pada penelitian yang dilakukan di PMB Dewi Fitria tahun 2024 menunjukkan adanya pengaruh signifikan prenatal gentle yoga terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III. Nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa peningkatan durasi tidur setelah intervensi *prenatal gentle yoga* adalah signifikan secara statistik. Temuan ini menegaskan bahwa prenatal gentle yoga efektif dalam

meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil trimester III, kemungkinan melalui mekanisme relaksasi dan pengurangan ketegangan fisik serta psikologis yang dialami selama kehamilan

Penelitian yang dilakukan Irianto, (2018) temuan ini menunjukkan kecenderungan yang sama dengan penelitian yang dilakukan di Desa Grogol, Kabupaten Jombang, yang juga melaporkan pengaruh positif senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil trimester III dengan p-value sebesar 0,001. Kedua penelitian tersebut mendukung bahwa senam yoga merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas dan durasi tidur selama masa kehamilan.

Penelitian yang dilakukan Siti (2016) temuan ini sejalan “Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia. Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam yoga”. Hasil : nilai $p(0,004) < 0,05$ maka terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 30-35 minggu sebelum dan sesudah senam yoga.

Hasil penelitian Surtiati & Sri Ningsih, (2021) menunjukkan bahwa senam yoga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan durasi tidur pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara durasi tidur sebelum dan sesudah intervensi senam *yoga*. Temuan ini menunjukkan bahwa senam *yoga* sebagai bentuk intervensi non-farmakologis efektif dalam membantu ibu hamil

trimester III mencapai tidur yang lebih panjang dan berkualitas, kemungkinan melalui efek relaksasi yang dihasilkan dari teknik pernapasan, peregangan, dan meditasi yang terkandung dalam aktivitas yoga.

Menurut teori, *prenatal gentle yoga* memiliki berbagai manfaat fisik, mental, dan emosional yang mendalam bagi ibu hamil. Latihan ini menekankan pada teknik pernapasan yang teratur dan gerakan lembut yang membantu tubuh ibu hamil menjadi lebih fleksibel dan kuat. Gerakan ini berfokus pada otot-otot dasar panggul, paha, pinggul, dan punggung, yang berkontribusi pada peningkatan kenyamanan tubuh, serta mengurangi ketegangan otot yang sering mengganggu tidur ibu hamil (Domínguez-Solís et al., 2021).

Selain itu, *prenatal gentle yoga* juga mendorong relaksasi dan meditasi, yang berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stress, serta membantu menciptakan suasana tidur yang lebih tenang dan rileks (Leutenegger et al., 2022). Selain itu, tujuan dari prenatal gentle yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil *secara* fisik, mental, dan spiritual menghadapi proses persalinan. Dengan latihan yang teratur, ibu hamil akan lebih percaya diri dan siap secara mental, yang turut berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan selama masa kehamilan (Kawanishi, 2015). Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa prenatal gentle yoga tidak hanya meningkatkan kualitas tidur tetapi juga membantu ibu hamil dalam mengatasi stres dan kecemasan, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka selama kehamilan.

Asumsi peneliti, peningkatan durasi tidur ibu hamil dari hasil penelitian rata-rata 6,13 jam menjadi 8,37 jam setelah mengikuti *prenatal gentle yoga* disebabkan oleh gerakan-gerakan senam yoga yang membantu tubuh ibu hamil menjadi lebih rileks dan mengurangi ketegangan. Gerakan lembut dan pernapasan teratur dalam prenatal gentle yoga memberikan efek positif pada sistem tubuh, meningkatkan ketenangan dan kenyamanan ibu hamil. Relaksasi yang terjadi mirip meditasi, didukung oleh keheningan, musik, dan arahan suara, membantu menurunkan stres dan kecemasan. Kombinasi peregangan, relaksasi, dan afirmasi positif ini meningkatkan kesegaran tubuh dan mengurangi gangguan tidur akibat kecemasan

Durasi tidur ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis pekerjaan, usia, paritas, dan jumlah anak. Ibu yang bekerja di sektor swasta dan wirausaha cenderung memiliki waktu tidur lebih pendek karena tekanan pekerjaan dan tuntutan usaha, sedangkan PNS memiliki pola tidur yang lebih teratur. Ibu primigravida lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat kecemasan dan kurangnya pengalaman. Selain itu, semakin banyak jumlah anak, semakin besar beban pengasuhan yang berdampak pada berkurangnya durasi tidur ibu hamil.

Oleh karena itu, peningkatan durasi tidur yang signifikan ini tidak hanya disebabkan oleh perbaikan fisik, tetapi juga oleh pengaruh positif terhadap kesehatan mental ibu hamil. Dengan durasi tidur yang lebih panjang, ibu hamil

dapat merasa lebih bugar dan siap untuk menghadapi aktivitas sehari-hari, serta mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk proses persalinan.



BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria kota Padang tahun 2025 kepada 30 orang responden yang diberikan kuisioner, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Didapatkan rata-rata durasi tidur ibu sebelum prenatal gentle yoga adalah 6.13, dengan standar deviasi 0.937, di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025
2. Didapatkan rata-rata durasi tidur ibu sesudah prenatal gentle yoga adalah 8.37 dengan standar deviasi 0.937, di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025
3. Terdapat pengaruh signifikan durasi tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah prenatal gentle yoga di PMB Dewi Fitria tahun 2024. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

B. SARAN

1. Bagi Peneliti

Disarankan agar peneliti lebih memperhatikan kontrol terhadap faktor eksternal yang dapat memengaruhi hasil penelitian, seperti, aktivitas fisik, dan tingkat stres responden. Selain itu, dokumentasi proses penelitian, mulai dari pemberian intervensi hingga pengukuran hasil, perlu dilakukan dengan

lebih terperinci agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dengan baik. Peneliti juga sebaiknya memastikan bahwa responden benar-benar mematuhi protokol penelitian untuk meningkatkan validitas data.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi peneliti selanjutnya tentang masalah-masalah yang ada di lapangan serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang sama diharapkan untuk jumlah sampel yang lebih besar digunakan agar hasil penelitian lebih representatif.

3. Praktik Mandiri Bidan Dewi Fitria

Diharapkan pihak PMB Dewi Fitria dapat lebih aktif dalam mengedukasi ibu hamil mengenai manfaat prenatal gentle yoga, khususnya bagi ibu hamil trimester III. Prenatal gentle yoga terbukti membantu mengatasi berbagai keluhan fisik dan psikologis yang umum dialami pada kehamilan trimester akhir, termasuk gangguan tidur.

Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menyediakan informasi melalui penyuluhan, leaflet, atau sesi edukasi rutin mengenai manfaat prenatal gentle yoga dalam meningkatkan durasi dan kualitas tidur. Dengan demikian, ibu hamil dapat lebih termotivasi untuk mengikuti aktivitas ini sebagai bagian dari perawatan kehamilan yang komprehensif dan holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). *Adaptasi Anatomi dan Fisiologi pada Ibu Hamil*. Yayasan Kita Menulis
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada rasa subjektif terhadap kesehatan*. Title. 6.
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). *Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age*. 12(1), 71–82.
- Dahlan, A. K., & Umrah, A. S. (2017). *Tanda Bahaya Kehamilan Factors Associated With Maternal Knowledge Primigravida Recognition Of Pregnancy Danger Signs In Health Centers Mungkajang Palopo City normal dan alamiah . Proses kehamilan membawa resiko bagi ibu . WHO kehamilannya serta dapat meng.* *Jurnal Voice of Midwifery*, 07(09), 1–14.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). *Profil Kesehatan Kota Padang*. 195.
- Eline. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kesehatan*, 10, 3.
- Hamidiyanti, B. Y. F., & Pratiwi, I. G. (2020). *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 52.
<https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.474>

- Handayani, wiwik. (2023). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Artikel Ilmiah*
Disusun Oleh : Wiwik Handayani Program Studi Alih Kredit Sarjana Kebidanan.
- Herlin Simanoah, K., Muniroh, L., & Aditya Rifqi, M. (2022). Hubungan Antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR The Relationship Between Sleep Duration, Stressed Level and Energy Intake With Body Mass Index (BMI) Among New Students 2. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218–224
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Insani, aldina ayunda, Oktova, R., & Sundari, I. (2024). Edukasi Prenatal Gentle Yoga sebagai Upaya Relaksasi Pada Ibu Hamil. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 382–388. <https://doi.org/https://doi.org/10.31960/caradde.v7i3.2088> Edukasi
- Irianto, G. P. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Repository STIK Insan Cendekia Medika*. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1599/>

- Kawanishi Y. (2015). Effects of prenatal yoga: a systematic review of randomized controlled trials. *Japanese Journal of Public Health*, 62(5), 221–231. https://doi.org/https://doi.org/10.11236/jph.62.5_221
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak Bagi Bidan dan Perawat. *Kemntrian Kesehatan RI*, 1–60. https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files45265Layout_Peningkatan_Kesehatan_Ibu_dan_Anak_untuk_Bidan_dan_Perawat
- Khalifatunnisak, A., Yanuar Frafitasari, D., Khusmitha, Q. N., Ilmu, I., Bhakti, K., & Kediri, W. (2023). Efektifitas Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Kala I Persalinan The Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga on the Duration of the First Stage of Labor. In *JURNAL PIKES Penelitian Ilmu Kesehatan* (Vol. 4, Issue 2).
- Lu'luk Unida, A., Rahayu, D. E., & Pratamaningtyas, S. (2024). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 37-40 Minggu The Effect of Endorphine Massage on the Sleep Quality of Pregnant Women at 37-40 Weeks of Pregnancy I N F O A R T I K E L Abstrak*. 13(1), 196–202. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>
- Notoatmodjo, P. D. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan ke). PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Paunno, M. L., & Siahaya, G. C. (2022). Pengaruh Perawatan Kehamilan dan Persalinan dengan Kejadian Kematian Neonatal. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(3). <https://doi.org/10.22146/jkr.61550>
- Riawati, A. N. S. & D. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 102–109.

- Rahmawarti, F., 2016, *Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam RM 7 Karanganyar*, Jurnal Fisioterapi, vol.1, no.10
- Ridhatullah, R. Y., & Alfiah. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Ny. H G2P1A0 Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Nelly Suryani Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Terpadu Sehat*, 1(4), 17–23.
- Rizky Yulia Efendi, N., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & artikel Abstrak, H. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal, 2, 279*. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.1024>
- SKI Sumatera Barat. (2023). *Profil Statistik Kesehatan Provinsi Sumatera Barat*. 54.
- Surtiati, E., & Sri Ningsih, N. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Durasi Tidur Dan Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 485–494. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1866>
- Sela, A., 2016, *Perbedaan Pemberian Senam hamil Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil TM III*, jurnal fisioterapi, vol.1, no.2
- Siti., 2016, *Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga*, journal kebidanan, vol.5, no.4
- Trainer Prenatal Gentle Yoga. (2019). *Modul Pelatihan Prenatal Gentle Yoga*.
- Veri, N., Faisal, T. I., & Khaira, N. (2023). Literatur review: penatalaksanaan ketidaknyamanan umum kehamilan trimester III. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 231–240. <https://doi.org/10.30867/femina.v3i2.482>

- Wahyuni, I. (2022). Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)*, 1(2), 26–31. <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/WMJ>
- Widaryanti & Febrianti (2024). Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31.
- Wijaya, P.-. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb M Bogor. *Jurnal Medika Usada*, 6(2), 45–52. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i2.174>
- Yunita Laila Astuti, Husnul Khatimah, & Vini Yuliani. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/inso logi.v1i3.576>
- Zaini Miftach. (2018). *umur kehamilan*. 12(1), 53–54.



Lampiran 1

GHATT CHART SKRIPSI PENELITIAN

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

No	Uraian Kegiatan	2024																2025							
		September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1	Persiapan Proposal	■																							
2	Seminar Proposal		■	■	■																				
3	Perbaikan Proposal dan dan Penyerahan Pengesahan Proposal		■	■	■																				
4	Penelitian dan Konsultasi Penelitian					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
5	Pendaftaran dan Ujian Hasil																	■	■	■	■				
6	Perbaikan Skripsi dan Penyerahan Pengesahan Skripsi																					■	■	■	■

Pembimbing I

Pembimbing II

Padang, April 2025
Mahasiswa

(Bdn. Amrina Amran, M.Biomed)

(Bdn. Ika Putri Ramdhani, M.Biomed)

(Nabila Zhafirah)

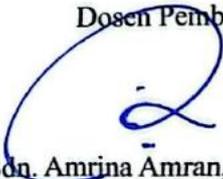
Lampiran 2

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Zhafirah
NIM : 23152011023
Prodi : S1 Kebidanan
Pembimbing : Bdn. Amrina Amran, M. Biomed
Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2024

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1.	4/Januari 2025	Konsultasi Bab IV	
2.	6/Januari 2025	Perbaikan Bab IV dan hasil Penelitian	
3.	7/Januari 2025	Konsultasi Bab V	
4.	8/Januari 2025	Perbaikan Bab V &	
5.	14/Januari 2025	Konsultasi Bab IV dan V dan Master Data	
6.	17/Januari 2025	Ace diujikan & diputuskan di hadapan pengaji	

Mengetahui
Dosen Pembimbing I


(Bdn. Amrina Amran, M. Biomed)

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Zhafirah
NIM : 23152011023
Prodi : S1 Kebidanan
Pembimbing : Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed
Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2024

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1.	4/Januari 2025	Konsultasi Bab IV	
2.	6/Januari 2025	Perbaikan Bab IV dan hasil Penelitian	
3.	7/Januari 2025	Perbaikan IV dan konsultasi Bab V	
4.	8/Januari 2025	Perbaikan Bab V	
5.	14/Januari 2025	Konsultasi Bab IV, V, dan VI	
6.	17/Januari 2025	ace of structure	

Mengetahui
Dosen Pembimbing II


(Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed)

Lampiran 3

2/24/25, 3:40 PM

Surat Pengambilan Data Awal



UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

IZIN PERUBAHAN BENTUK KEMENDIKBUDRISTEK RI NO. 673/E/O/2024
JL. KHATIB SULAIMAN NO. 52 B PADANG TELEPON : 0751-7059849, FAX (0751) 7059 849
EMAIL : OFFICIAL@ALIFAH.AC.ID | WEBSITE : WWW.ALIFAH.AC.ID
KODE POS 25134 PROV. SUMATERA BARAT



Nomor : 2659/WK I.05-STIKes/X/2024

Padang, 25 Oktober 2024

Lampiran : ---

Permohonan: **Permohonan Izin Pengambilan data awal**

Kepada Yth :

Pimpinan PMB Dewi Fitria Padang

Di

Tempat

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami sampaikan kepada Bapak/ Ibu bahwa kami bermaksud menugaskan seorang mahasiswa Program Studi KEBIDANAN :

Nama : Nabila Zhafirah

NIM : 23152011023

Judul Proposal/Karya : Pengaruh prenatal gentle yoga dengan durasi ibu hamil trimester III di Ilmiah Akhir
PMB Dewi Fitria Kota Padang

Tanggal : **30 September 2024 s/d 31 Desember 2024**

Data yang Butuhkan : 1 . Data ibu hamil trimester III bulan september 2024 - januari 2025

Tempat Penelitian :

Untuk itu yang bersangkutan perlu data-data yang berhubungan dengan judul diatas. Besar harapan kami Bapak/ Ibu dapat berkenan memberikan data yang diperlukan sesuai judul diatas.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Rektor



Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed

NIP/NIDN : 1011118401

Lampiran 4

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Nabila Zhafirah mahasiswa Kebidanan Universitas Alifiah Padang, saat ini sedang melaksanakan penelitian sebagaibagian dari tugas akhir dengan judul **“Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025”**.

Sehubungan dengan penelitian ini, saya memohon kesediaan Ibu untuk berpartisipasi sebagai responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III

Saya menjamin bahwa partisipasi Ibu dalam penelitian ini tidak akan merugikan pihak manapun. Identitas dan informasi pribadi yang Ibu berikan akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan standar etika penelitian. Partisipasi Ibu sangat berharga bagi keberhasilan penelitian ini.

Atas perhatian dan kesediaan Ibu untuk berpartisipasi, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

(Nabila Zhafirah)
23152011023

LEMBAR PESETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : _____ Alamat :

_____ Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam

penelitian

saudari Nabila Zhafirah Mahasiswa Kebidanan Universitas Alifah Padang yang berjudul **Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025**". Saya akan berusaha menjawab pertanyaan yang diberikan dengan jujur dan memberikan informasi yang sebenarnya.

Padang, Januari 2025

Responden

(_____)

2024

2/24/25, 3:40 PM

Surat Pengambilan Data Awal



UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

IZIN PERUBAHAN BENTUK KEMENDIKBUDRISTEK RI NO. 673/E/O/2024
JL. KHATIB SULAIMAN NO. 52 B PADANG TELEPON : 0751-7059849, FAX (0751) 7059 849
EMAIL : OFFICIAL@ALIFAH.AC.ID | WEBSITE : WWW.ALIFAH.AC.ID
KODE POS 25134 PROV. SUMATERA BARAT



Nomor : 137/WR I.1-UNIVA/I/2025
Lampiran : ---
Permohonan: **Permohonan Izin Penelitian**

Padang, 11 Januari 2025

Kepada :
Bidan Praktik Mandiri Dewi Fitria Kota Padang

Di
Tempat

Dengan
hormat,

Bersama surat ini kami sampaikan kepada Bapak/ Ibu bahwa kami bermaksud menugaskan seorang mahasiswa Program Studi KEBIDANAN :

Nama : Nabila Zhafirah
NIM : 23152011023
Judul : Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Durasi Tidur Ibu
Proposal/Karya : Hamil Trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun
Ilmiah Akhir : 2024
Tanggal : **07 Januari 2025 s/d 21 Januari 2025**
Data yang : Durasi Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah
Butuhkan : dilakukan Asuhan Kebidanan komplementer Prenatal
Gentle Yoga

Untuk itu yang bersangkutan perlu data-data yang berhubungan dengan judul diatas. Besar harapan kami Bapak/ Ibu dapat berkenan memberikan data yang diperlukan sesuai judul diatas.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed

NIP/NIDN : 1011118401

Lampiran 8

LEMBAR OBSERVASI

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

A. Identitas Responden

Tanggal/kode responden : - - / (diisi oleh peneliti)

- a. Isilah sesuai data sebenarnya
- b. Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang benar

Nama Ibu (Inisial) :
Umur Ibu : Tahun
Jumlah Anak : Orang
1. Primigravida
2. Multigravida

Pendidikan : SD SMA P. Tinggi
 SMP Lain-Lain..
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga Swasta
 Wiraswasta Lain-Lain..

B. Pengukuran Durasi Tidur

1. Sebelum Intervensi (Pretest)

Hari/Tanggal	Jam Mulai Tidur	Jam Bangun Tidur	Durasi Tidur Malam (jam)	Durasi Tidur Siang (jam)	Total Durasi Tidur (jam)

2. Setelah Intervensi (Posttest)

Hari/Tanggal	Jam Mulai Tidur	Jam Bangun Tidur	Durasi Tidur Malam (jam)	Durasi Tidur Siang (jam)	Total Durasi Tidur (jam)



MASTER TABEL

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

Lampiran 9

PRENATAL GENTLE YOGA							
RESPONDEN	USIA	PEKERJAAN	PENDIDIKAN	Jumlah Anak	PARITAS	PRETEST DURASI TIDUR (JAM)	POSTTEST DURASI TIDUR (JAM)
RESPONDEN 1	24	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	5	8
RESPONDEN 2	22	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	5	9
RESPONDEN 3	30	wiraswasta	Perguruan Tinggi	2	Multigravida	5	10
RESPONDEN 4	19	Ibu Rumah tangga	SMA	0	Primigravida	7	8
RESPONDEN 5	29	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	6	9
RESPONDEN 6	26	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	5	8
RESPONDEN 7	32	Swasta	Perguruan Tinggi	3	Multigravida	5	10
RESPONDEN 8	30	Swasta	Perguruan Tinggi	2	Multigravida	6	7
RESPONDEN 9	30	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	6	9
RESPONDEN 10	28	Swasta	Perguruan Tinggi	1	Multigravida	5	8
RESPONDEN 11	29	wiraswasta	Perguruan Tinggi	1	Multigravida	7	7
RESPONDEN 12	32	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	6	8
RESPONDEN 13	31	Swasta	Perguruan Tinggi	2	Multigravida	6	8
RESPONDEN 14	29	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	7	8
RESPONDEN 15	30	Swasta	Perguruan Tinggi	2	Multigravida	6	7
RESPONDEN 16	29	Ibu Rumah tangga	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	7	8
RESPONDEN 17	27	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	5	8
RESPONDEN 18	30	Ibu Rumah tangga	SMA	4	Multigravida	8	7
RESPONDEN 19	26	PNS	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	5	9
RESPONDEN 20	29	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	8	10
RESPONDEN 21	31	Ibu Rumah tangga	SMA	2	Multigravida	6	8
RESPONDEN 22	30	wiraswasta	SMA	3	Multigravida	6	9
RESPONDEN 23	28	Swasta	SMA	1	Multigravida	7	9
RESPONDEN 24	27	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	7	10
RESPONDEN 25	30	Ibu Rumah tangga	SMA	2	Multigravida	6	8
RESPONDEN 26	25	Swasta	SMA	0	Primigravida	7	8
RESPONDEN 27	28	wiraswasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	5	7
RESPONDEN 28	25	Ibu Rumah tangga	SMA	0	Primigravida	7	7
RESPONDEN 29	25	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	6	9
RESPONDEN 30	26	Swasta	Perguruan Tinggi	0	Primigravida	7	8



Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:000205/KEP STIKes Alifiah Padang/2025

Peneliti Utama : Nabila Zhafirah
Principal Investigator
Peneliti Anggota : Nabila Zhafirah
Member Investigator
Nama Lembaga : Universitas Alifiah Padang
Name of The Institution
Judul : Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria
Title
The effect of prenatal gentle yoga on the sleep duration of pregnant women in the third trimester at PMB Dewi Fitria, Padang City

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut, kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan, ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

Masa berlaku:
22 January 2025 - 22 January 2026

22 January 2025
Chair Person



Desi Sarli, S.SiT, M. Keb, Ph.D

Resume Penilaian

Penelitian membahas tentang Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria Kota Padang. Pada usulan disebutkan desain studi yang digunakan adalah pre eksperimental. Namun, juga dijelaskan ada kontrol pada penelitian ini. Mohon diperjelas desain studi yang digunakan, karena jika menggunakan pre eksperimental, maka tidak menggunakan kelompok kontrol

Responden adalah ibu hamil trimester III yang termasuk kelompok rentan, sehingga pada saat penelitian harap didampingi oleh expert.



digiTEPP

KARAKTERISTIK RESPONDEN

PEKERJAAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu Rumah tangga	6	20.0	20.0	20.0
	PNS	1	3.3	3.3	23.3
	Swasta	19	63.3	63.3	86.7
	Wiraswasta	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

PENDIDIKAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perguruan Tinggi	22	73.3	73.3	73.3
	SMA	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primigravida	18	60,0	60,0	60,0
	Multigravida	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
USIA < 20 resti	1	3,3	3,3	3,3
Valid USIA 20 - 35 produktif	29	96,7	96,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Jumlah anak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0	18	60,0	60,0	60,0
1	3	10,0	10,0	70,0
Valid 2	6	20,0	20,0	90,0
> 3	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Durasi tidur sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
kurang 6 jam	19	63,3	63,3	63,3
Valid normal 7-8 jam	11	36,7	36,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Durasi tidur sesudah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang 6 jam	1	3,3	3,3	3,3
normal 7-8 jam	16	53,3	53,3	56,7
lebih 9 jam	13	43,3	43,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	



UJI UNIVARAT

4. RATA-RATA DURASI TIDUR IBU HAMIL SEBELUM DAN SESUDAH PRENATAL GENTLE YOGA

Case Processing Summary							
	HASIL	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
DURASI	SEBELUM GENTLE YOGA	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
	SESUDAH GENTLE YOGA	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SEBELUM	30	5	8	6.13	.937
SESUDAH	30	7	10	8.37	.937
Valid N (listwise)	30				

Descriptives					
	HASIL			Statistic	Std. Error
DURASI	SEBELUM GENTLE YOGA	Mean		6.13	.171
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.78	
			Upper Bound	6.48	
		5% Trimmed Mean		6.09	
		Median		6.00	
		Variance		.878	
		Std. Deviation		.937	

		Minimum		5	
		Maximum		8	
		Range		3	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		.258	.427
		Kurtosis		-.905	.833
	SESUDAH GENTLE YOGA	Mean		8.37	.171
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.02	
			Upper Bound	8.72	
		5% Trimmed Mean		8.35	
		Median		8.00	
		Variance		.878	
		Std. Deviation		.937	
		Minimum		7	
		Maximum		10	
		Range		3	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		.348	.427
		Kurtosis		-.757	.833

— 2024 —

UJI BIVARIAT

1. UJI NORMALITAS

Case Processing Summary							
		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
DURASI	SEBELUM GENTLE YOGA	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
	SESUDAH GENTLE YOGA	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
RATA-RATA DURASI	SEBELUM GENTLE YOGA	.190	30	.007	.863	30	.001
	SESUDAH GENTLE YOGA	.219	30	.001	.913	30	.017

2. PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP DURASI TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB DEWI FITRIA

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SEBELUM - SESUDAH	Negative Ranks	1 ^a	5.50	5.50
	Positive Ranks	29 ^b	15.84	459.50
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

Test Statistics ^a	
	SESUDAH - SEBELUM
Z	-4.689 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000



