

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
UPT PUSKESMAS BANGLI  
TAHUN 2023**



**OLEH  
NI WAYAN TUNJUNG  
NIM 202215302025**

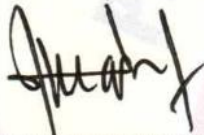
**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI  
TAHUN 2023**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
UPT PUSKESMAS BANGLI  
TAHUN 2023**

**TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI  
TANGGAL: 03 JULI 2023**

**PENGUJI I**



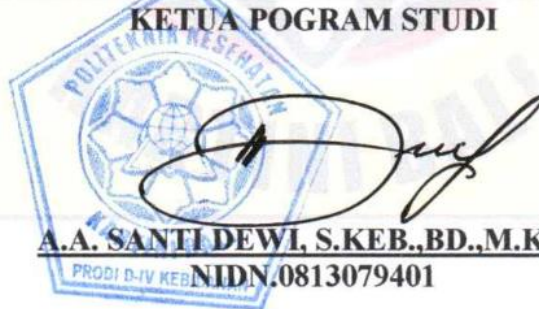
**DR. G.A. MARTHA WININGSIH, S.ST, MM, M.KES**  
NIDN.0818058401

**PENGUJI II**



**BDN.KADEK WIDIANTARI, S.ST., M.KES**  
NIDN. 0818029003

**MENGETAHUI  
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI  
KETUA PROGRAM STUDI**



**A.A. SANTI DEWI, S.KEB., BD., M.KEB**  
NIDN.0813079401

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena berkat karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **”Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli Tahun 2023”**, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Terapan Kebidanan. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan usulan penelitian ini. Ucapan terimakasih ini penulis haturkan kepada:

1. A.A Ngurah Roy Kesuma, S.T,MM selaku Ketua Yayasan Kartini Bali
2. Dr Gusti Ayu Martha Winingsih, S.ST.,MM.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kartini Bali
3. dr. A.A Gede Mahendra Putra selaku Kepala UPT Puskesmas Bangli atas ijin dan kesempatan meneliti di wilayah kerja UPT Puskesmas Bangli.
4. A.A. Santi Dewi, S.Keb.,Bd.,M.Keb. , selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Politeknik Kesehatan Kartini Bali
5. Bdn. Ni Wayan Noviani, SST., M.Keb., sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
6. Bdn. Ni Made Ari Febriyanti, SST.,M.Kes., sebagai pembimbing pendamping yang juga telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu
7. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan telah mendoakan demi suksesnya usulan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk segala kritik dan saran yang dapat menyempurnakan skripsi ini.

Denpasar, Juni 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis .....	4
2. Manfaat Praktis .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Konsep Teori Kehamilan .....	6
B. Konsep Dasar Tidur .....	15
C. Konsep Dasar Senam Yoga .....	22
BAB III KERANGKA KONSEP .....	33
A. Kerangka Konsep .....	33
B. Variabel dan Definisi Operasional .....	34
C. Hipotesis .....	35
BAB IV METODE PENELITIAN .....	36
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36

1. Tempat Penelitian .....	36
2. Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
1. Populasi Penelitian .....	37
2. Unit Analisis .....	37
3. Jumlah dan Besar Sampel .....	37
4. Tehnik Sampling .....	38
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	38
E. Pengolahan dan Analisa Data .....	40
1. Tehnik Pengolahan Data .....	40
2. Tehnik Analisa Data .....	43
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	71
1. Kondisi Lokasi Penelitian .....	71
2. Karakteristik Subyek Penelitian .....	72
3. Hasil Pengamatan Terhadap Obyek Penelitian .....	78
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	83
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	86
B. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DOKUMENTASI</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Konsep	Halaman 33
Gambar 4.1	Desain Penelitian	36



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 :Jadwal Rencana Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2 :Surat Penjelasan Penelitian
- Lampiran 3 :Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 4 : Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 5 : Kuisisioner Kualitas Tidur
- Lampiran 6 : SPO Senam yoga
- Lampiran 7 : Tabulasi Data
- Lampiran 8 : Lolos Etik
- Lampiran 9 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 10 : Dokumentasi
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 12 : Berita Acara



## DAFTAR TABEL

Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Usia	73
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Agama	74
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Pendidikan	74
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Pekerjaan	75
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Informasi tentang senam yoga	76
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Sumber Informasi	76
Tabel 5.7	Distribusi Penerapan senam yoga	77
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi kesulitan tidur	78
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi kualitas tidur sebelum senam yoga	78
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi kualitas tidur setelah senam yoga	79
Tabel 5.11	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur sebelum dan sesudah senam yoga	80