

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian tentang Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang yang dilakukan pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020.

Hasil penelitian dalam bab ini berupa data umum dan data khusus. Data umum meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, kategori pernah melakukan prenatal gentle sebelumnya. Sedangkan data khusus meliputi pengaruh penerapan postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

### **4.1 Gambaran Lokasi Penelitian**



**Gambar 4.1 PMB Santi Rahayu**

Penelitian ini dilakukan di PMB Santi Rahayu dengan jumlah responden penelitian sebanyak 16 responden yang dilakukan pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020.

PMB Santi Rahayu, berlokasi di Jl. Raya Imam Bonjol Dusun Kemantren Desa Jabung Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. PMB Santi Rahayu adalah salah satu dari tempat layanan kesehatan yang ada di wilayah Kabupaten Malang. Terletak di Desa Jabung dan merupakan PMB dengan lokasi strategis di Dusun Kemantren. Beliau telah praktik lebih dari 20 tahun. PMB Santi Rahayu melayani pemeriksaan kehamilan, pelayanan KB, pemeriksaan bayi dan anak, pelayanan imunisasi dan persalinan 24 jam. Fasilitas yang dimiliki PMB Santi Rahayu terdapat 2 ruang pemeriksaan, ruang bersalin dengan 3 bed, 3 ruang nifas lengkap dengan kamar mandi dalam, musholla dan tempat parkir yang luas. Jumlah pegawai PMB Santi Rahayu berjumlah 2 orang.

## **4.2 Data Umum**

Data umum menyajikan karakteristik responden yang meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, kategori penerapan senam prenatal gentle yoga, dan kualitas tidur selama kehamilan memasuki trimester III. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020 di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang diperoleh data sebagai berikut :

### **4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan umur**

Karakteristik responden berdasarkan umur dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu umur < 20 tahun, 21-35 tahun dan >36 tahun dapat dilihat pada tabel 4.2.

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020**

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	< 20 tahun	1	6,2 %
2.	21-35 tahun	11	68,8 %
3.	> 35 tahun	4	25 %
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 16 responden sebagian besar responden berumur antara 21-35 Tahun sejumlah 11 ibu hamil (68,8%), dan responden berumur < 20 tahun sejumlah 1 orang (6,2%)

#### 4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi dapat dilihat pada tabel 4.3.

**Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020**

No.	Karakteristik Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	SD	3	18,8
2.	SMP	9	56,2
3.	SMA	4	25
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 16 responden sebagian besar responden berpendidikan SMP sejumlah 9 orang (56,2%), dan responden berpendidikan SD sebanyak 3 orang (18,8%).

#### 4.2.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu ibu rumah tangga, swasta, dan wiraswasta dapat dilihat pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020**

No.	Karakteristik Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ibu rumah tangga	10	62,5
2.	Swasta	3	18,75
3.	Wiraswasta	3	18,75
<b>Total</b>		16	100

(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 16 responden sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga sejumlah 10 orang (62,5%), dan wiraswasta (18,75%).

### 4.3 Data khusus

#### 4.3.1 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum mengikuti postur restoratif yoga di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang.

Dalam penelitian ini data khusus penelitian responden pada ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan postur restoratif yoga dikategorikan

menjadi 2 yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk yang dapat dilihat dari tabel 4.5.

**Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil sebelum pelaksanaan postur restoratif yoga di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020**

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	0	0
2.	Buruk	16	100
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa semua responden mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 16 ibu hamil (100%)

#### **4.3.2 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III setelah mengikuti postur restoratif yoga di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang**

Dalam penelitian ini data khusus penelitian responden pada ibu hamil trimester III setelah pelaksanaan postur restoratif yoga dikategorikan menjadi 2 yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk yang dapat dilihat dari tabel 4.6.

**Tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil setelah pelaksanaan postur restoratif yoga di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020**

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	15	93,8
2.	Buruk	1	6,2
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang baik setelah pelaksanaan postur restoratif yoga dengan jumlah 15 ibu hamil (93,8%)

#### **4.3.3 Mengidentifikasi Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020**

Dalam penelitian ini data khusus penelitian responden berdasarkan pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dikategorikan menjadi 2 yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk yang dapat dilihat dari tabel 4.7.

**Tabel 4.7. Tabel Silang Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020**

			POSTEST		Total
			Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
PRETEST	Kualitas Tidur Buruk	Frekuensi (n)	15	1	16
		Presentase (%)	93,8%	6,2%	100%
Total		Frekuensi (n)	15	1	16
		Presentase (%)	93,8%	6,2%	100%

*(Sumber : Data Primer, 2020)*

Berdasarkan tabel 4.7 Tabel Silang menunjukkan bahwa dari 16 responden sebelum penerapan postur restoratif yoga seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk dan sesudah dilakukan penerapan postur restoratif yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang baik meningkat sejumlah 15 ibu hamil (93,8%).

#### 4.4 Hasil Analisa Bivariat (Uji *Wilcoxon*)

Hasil analisa pada penelitian ini menggunakan hasil analisa bivariat yaitu uji *wilcoxon*. Pada pengujian analisis statistik kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penerapan postur restoratif yoga dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan spss 22 diperoleh nilai Z sebesar  $-3,873^b$  dengan nilai signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat pengaruh kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dengan sesudah dilakukan penerapan postur restoratif yoga. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang.