

SKRIPSI

**PENGARUH POSTUR RESTORATIF YOGA TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB SANTI RAHAYU KABUPATEN MALANG**



**OLEH :
AULIA SILVIA KARMINDA
NIM : 19.6.067 AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS. dr.SOEPRAOEN
MALANG
2020**

SKRIPSI

PENGARUH POSTUR RESTORATIF YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SANTI RAHAYU KABUPATEN MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



OLEH :
AULIA SILVIA KARMINDA
NIM : 19.6.067 AJ

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS. dr.SOEPRAOEN
MALANG
2020**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aulia Silvia Karminda
Tempat/tanggal Lahir : Malang, 7 Januari 1992
NIM : 19.6.067 AJ
Alamat : Jl. Dipomanggolo RT. 01 RW.07 Desa Tirtomoyo
Kec. Pakis Kab. Malang

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang" ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 7 Mei 2020

Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
TGL. 20
857CDAH51980927
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Aulia Silvia Karminda

NIM 19.6.067 AJ

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

"Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III
di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang"



Nama : Aulia Silvia Karminda

NIM : 19.6.067 AJ

Telah disetujui untuk diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal : 9 Juni 2020

Oleh :

Pembimbing I



Rosyidah Alfitri, S.ST, MPH

Pembimbing II



Tut Rayani A.W, S.ST, M.Keb

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

"Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III
di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang"

Oleh :

Nama : Aulia Silvia Karminda

NIM : 19.6.067 AJ


Telah di Setujui Oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi di Program Studi Sarjana
Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal : 9 Juni 2020

OLEH TIM PENGUJI :

1. dr. Bambang Susilo, Sp. OG : ()

2. Rosyidah Alfutri, S.ST, MPH : ()

3. Tut Rayani A.W, S.ST, M.Keb : ()

Malang, 9 Juni 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aulia Silvia Karminda
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 7 Januari 1992
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Status perkawinan : Kawin
Alamat : Jl. Dipomanggolo RT. 01 RW.07 Desa Tirtomoyo
Kec. Pakis Kab. Malang
Pendidikan : 1. SD Negeri Blimbing I Malang (1999/2005)
2. SMP Negeri 20 Malang (2005/2007)
3. SMA Negeri 10 Malang (2008/2011)
4. STIKES MAHARANI Malang (2011/2014)

Nama Keluarga :

- Suami

Nama : Tino Agus Salim, S.S, M.M
Tempat tanggal lahir : Malang, 16 Agustus 1984
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia / Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Trainer
Alamat : Jl. Dipomanggolo RT. 01 RW.07 Desa
Tirtomoyo Kec. Pakis Kab. Malang

- Ayah

Nama : Drs. Karmias Widodo
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 04 Juli 1959
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia / Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Guru
Alamat : Jl. Dipomanggolo RT. 01 RW.07 Desa Tirtomoyo
Kec. Pakis Kab. Malang

- Ibu

Nama : Mas'Uliyah, Amd. Keb
Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 5 Mei 1965
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Bidan
Alamat : Jl. Dipomanggolo RT. 01 RW.07 Desa Tirtomoyo
Kec. Pakis Kab. Malang.

- Adik

Nama : Satria Tegar Prakasa
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 15 April 1998
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswa

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Aulia Silvia Karminda

NIM 19.6.067 AJ

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang”** sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan skripsi yang lain maupun penelitian bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol CKM Arief Effendi, S.MPH., S.H., S.Kep.Ners., M.M, selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, yang telah memberikan pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
3. dr. Bambang Susilo, Sp.OG, selaku penguji I dalam sidang skripsi ini.
4. Rosyidah Alfitri, S.ST, MPH, selaku pembimbing I dan penguji II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Tut Rayani A. W, S.ST, M.Keb, selaku pembimbing II dan penguji III sekaligus pembimbing akademik yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Santi Rahayu, selaku pemilik lahan yang telah memfasilitasi saya untuk melakukan penelitian.
7. Suami, kedua orang tua dan adik saya yang sangat saya sayangi, rasanya kata terimakasih saja tidak cukup untuk menggambarkan betapa bersyukur saya atas segala doa, bimbingan dan dukungannya selama ini.
8. Sahabat-sahabat saya yang selalu mendukung dalam kondisi apapun
9. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini hingga selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga skripsi ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, 7 Mei 2020

Peneliti

ABSTRAK

Karminda, Aulia Silvia. 2020. Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Rosyidah Alfitri, S.ST, MPH, Pembimbing II Tut Rayani A. W, S.ST, M.Keb

Kualitas tidur adalah suatu ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan kualitas tidur, merasa rileks setelah terbangun dari tidur. Postur restoratif yoga adalah posisi paling ideal untuk mengistirahatkan tubuh, dan gerakan paling ideal untuk permasalahan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Design penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest design*. Sampel yang digunakan berjumlah 16 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner, uji analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian 16 ibu hamil memiliki kualitas tidur buruk sebelum melakukan postur restorative yoga dan setelah diberi perlakuan sebagian besar mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik sebanyak 15 responden (93,8%) dan 1 (6,2%) responden tetap memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang. Diharapkan bagi para ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan pada kualitas tidur dapat menerapkan postur restoratif yoga untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas tidurnya.

Kata kunci : Kehamilan, Kualitas Tidur, Postur Restoratif Yoga

ABSTRACT

Karminda, Aulia Silvia. 2020. Effect of Yoga Restoratif Posture on Sleep Quality in Trimester III of Pregnant Women at PMB Santi Rahayu Malang Regency. Thesis. Applied Midwifery Bachelor Study Program Health Polytechnic Hospital Dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Rosyidah Alfitri, S.ST, MPH, Supervisor II Tut Rayani A. W, S.ST, M.Keb

Sleep quality is a measure by which a person gets ease to start sleeping, is able to maintain sleep quality, feels relaxed after waking up from sleep. Yoga restorative posture is the most ideal position to rest the body, and the most ideal movement for sleep problems. The purpose of this study is to determine the effect of yoga restorative posture on sleep quality in the third trimester of pregnant women. The study design used was a Pre Experiment with One Group Pretest Posttest design. The sample used was from 16 respondents taken by purposive sampling method. Retrieval of data using a questionnaire, data analysis test using the Wilcoxon test. The results of the study 16 pregnant woman had poor sleep quality before doing yoga restorative posture and after being given treatment most of them experienced changes in better sleep quality as many as 15 respondents (93.8%) and 1 (6.2%) respondents still had poor sleep quality. Statistical test results obtained a significance value of 0,000 ($p < 0.05$), then H_0 is rejected and H_1 is accepted. The conclusion of this study is that there is an effect of yoga restorative posture on the sleep quality in the third trimester of pregnant women at PMB Santi Rahayu Malang Regency. It is expected that pregnant women, especially the third trimester pregnant women who experience disruption in sleep quality, can apply yoga restorative postures to improve and helps the sleep quality.

Keywords: Pregnancy, Sleep Quality, Yoga Restorative Posture

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Penelitian Relevan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Kehamilan	8
2.2 Konsep Kualitas Tidur	17
2.3 Konsep Postur Restoratif Yoga	24
2.4 Kerangka Konsep.....	34
2.5 Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Desain Penelitian	36

3.2	Kerangka Operasional	36
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling	38
3.4	Variabel penelitian.....	39
3.5	Definisi Operasional.....	39
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.7	Pelaksanaan Penelitian.....	41
3.8	Teknik Pengolahan Data.....	41
3.9	Teknik Analisa Data	45
3.9	Etika Penelitian	46
BAB IV HASIL PENELITIAN		48
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	48
4.2	Data Umum	49
4.3	Data Khusus.....	51
4.4	Hasil Analisa Bivariat	54
BAB V PEMBAHASAN		55
5.1	Pembahasan	55
5.2	Keterbatasan Penelitian	63
BAB VI KESIMPULAN		64
6.1	Kesimpulan	64
6.2	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
2.1	Teknik Pranayama 1 (Pernapasan 1)	28
2.2	Teknik Pranayama 2 (Pernapasan 2).....	29
2.3	Teknik Pranayama 3 (Pernapasan 3).....	30
2.4	Teknik Pernapasan Berdengung/Brahmari.....	30
2.5	Teknik Savasana	31
2.6	Teknik Mudhasana.....	32
2.7	Teknik Supta Baddha Konasana.....	32
2.8	Kerangka Konsep.....	34
3.1	Kerangka Operasional.....	37
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	48

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
	<hr/>	
Tabel 3.1	Definisi Operasional	39
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi berdasarkan usia	50
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi berdasarkan pendidikan	50
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi berdasarkan pekerjaan	51
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi kualitas tidur sebelum pelaksanaan	52
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi kualitas tidur setelah pelaksanaan	52
Tabel 4.7	Tabel Silang Pengaruh Postur Restoratif Yoga	53

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan skripsi
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar Kuesioner PSQI
Lampiran 7	Lembar SOP Postur Restoratif Yoga
Lampiran 8	Master Sheet Responden
Lampiran 9	Master Sheet Pretest PSQI
Lampiran 10	Master Sheet Posttest PSQI
Lampiran 11	Uji statistik
Lampiran 12	Dokumentasi
Lampiran 13	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Pembimbing 2

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang

%	: <i>Percentage</i>
$\sqrt{\quad}$: Akar
α	: <i>Alpha</i>
ρ	: Tingkat signifikansi
-	: Kurang
+	: Tambah
\leq	: Kurang dari
\geq	: Lebih dari
\pm	: Kurang lebih
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
&	: Dan
()	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai

Arti Singkatan

Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
AJ	: Alih Jenjang
AKI	: Angka Kematian Ibu

BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
dr	: Dokter
Kaprodi	: Kepala Program Studi
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPH	: Master of Public Health
NIM	: Nomor induk Mahasiswa
No.	: Nomor
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PGY	: Prenatal Gentle Yoga
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PT	: Pendidikan Tinggi
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RS	: Rumah Sakit
Sp.OG	: Spesialis Obstetri Ginekologi
S.H	: Sarjana Hukum
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPO	: Standar Prosedur Operational
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>

