

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III di TPMB ROSITA
KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

AUDRY ZESIKA PUTRI
P032415401R125

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
PEKANBARU
2026**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III di TPMB ROSITA
KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan
pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau



DISUSUN OLEH :

AUDRY ZESIKA PUTRI
P032415401R125

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
PEKANBARU
2026**

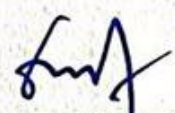
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan
Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB
Rosita Kota Pekanbaru
Nama : Audry Zesika Putri
Nomor Induk Mahasiswa : P032515301R125
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Tanggal Ujian : 08 Juli 2026

Pembimbing Utama

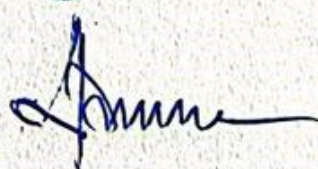
Pembimbing Pendamping

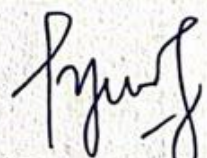

Fathunikhmah, S.Pd., M.Biomed.
NIP.196412061995032001


Lailiyana, SKM., M.K.M.
NIP.197207111992012001

Ketua Penguji

Anggota Penguji


Ari Susanti, S.ST., M.Keb.
NIP. 198005162002122001


Bdn. Fatiyani Alvensi, S.ST., M.Kes.
NIP. 198001212008012010

Direktur

Ketua Jurusan Kebidanan


Bdn. Rully Hevrialni, S.ST., M.Keb., M.H.
NIP. 198108202002122001


Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb.
NIP. 198001232002122001

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar - benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam Naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila ternyata di dalam Naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIAT, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (S.Tr.Keb) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

(UUD No 20 Tahun 2013, Pasal 25 Ayat 2 dan Pasal 70).

Pekanbaru, Juli 2026

Mahasiswa



Audry Zesika Putri
NIM. P032415401R125

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Audry Zesika Putri
NIM : P032415401R125
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 06 November 2002
Agama : Islam
Alamat : Jl.Kubang Raya KM 5,5 Kota Pekanbaru, Riau

Nama Orang Tua

Nama Ayah : Alm. Zainal Abidin Ginting

Nama Ibu : Susanti

Riwayat Pendidikan

No	Pendidikan	Tempat	Tahun Kelulusan
1	SDN 009	Pekanbaru	2015
2	SMPN 10	Pekanbaru	2018
3	SMAN 5	Pekanbaru	2021
4	Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2024
5	Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, dengan judul **“Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2026”**.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu :

1. Bdn. Rully Hevrialni, SST., M.Keb., M.H., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Bdn. Yan Sartika, SST., M.Keb., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Bdn. Yanti, SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.
4. Rosita, S.Tr.Keb., selaku pimpinan TPMB Rosita Kota Pekanbaru, yang telah memberikan izin dan tempat penelitian kepada penulis.
5. Fathunikmah, S.Pd., M.Biomed., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan.
6. Lailiyana, SKM., MKM., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan.

7. Ari Susanti, SST, M.Keb selaku penguji 1 yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
8. Bdn. Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes, Penguji 2 yang juga telah memberikan evaluasi, bimbingan, dan arahan yang sangat bermanfaat bagi kelengkapan dan kesempurnaan skripsi ini.
9. Seluruh dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau atas ilmu dan dedikasi yang diberikan selama masa perkuliahan.
10. Keluarga tercinta, terutama orang tua, atas doa dan dukungan yang menjadi fondasi utama bagi keberhasilan penulis.
11. Seluruh rekan sejawat yang telah memberikan dukungan moral, semangat, serta motivasi hingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Pekanbaru, Juni 2026



Audry Zesika Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Kehamilan	7
2.2 Konsep Dasar Tidur	10
2.3 Konsep Dasar Senam Yoga	19
2.4 Penelitian Terdahulu	29
2.5 Kerangka Teori yang Digunakan	31
BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL BAGAN ALUR PENELITIAN DAN HIPOTESIS.....	32
3.1 Kerangka Konsep.....	32
3.2 Bagan Alur Penelitian	32
3.3 Definisi Operasional	33
3.4 Hipotesis	33
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	34
4.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	34
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	34
4.3 Populasi dan Sampel	35
4.4 Metode Pengumpulan Data.....	36

4.5	Instrumen Pengumpulan Data.....	37
4.6	Pengolahan dan Analisis Data	38
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
5.1	Hasil Penelitian	41
5.2	Pembahasan	42
BAB 6	PENUTUP	46
6.1	Kesimpulan	46
6.2	Saran	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1. Jadwal Kegiatan Penelitian	35
Tabel 5.1. Hasil Uji Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Menggunakan <i>Paired-Samples T Test</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka teori yang digunakan.....	31
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	32
Gambar 3.2. Bagan Alur Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Kampus
- Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian dari TPMB Rosita
- Lampiran 5. Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Penelitian
- Lampiran 9. Daftar Pertanyaan Studi Pendahuluan
- Lampiran 10. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur (SOP) Prenatal Yoga
- Lampiran 12. Struktur Organisasi Pelaksanaan Prenatal Yoga
- Lampiran 13. Lembar Presensi Pelaksanaan Prenatal Yoga
- Lampiran 14. Master Tabel
- Lampiran 15. Hasil *Output* Statistik
- Lampiran 16. Jadwal Tanggal Pelaksanaan Prenatal Yoga
- Lampiran 17. Sertifikat Instruktur Prenatal Yoga
- Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian