

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

**SKRIPSI, JUNI 2026
AUDRY ZESIKA PUTRI**

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

xiii + 49 Halaman + 3 Tabel + 3 Gambar + 18 Lampiran

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan masalah dengan prevalensi tinggi pada ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan psikologis, yang jika tidak ditangani dapat berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin. Prenatal yoga menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu merelaksasi tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Rosita Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi-Experiment* model *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di TPMB Rosita, dengan sampel sebanyak 20 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan melalui uji bivariat menggunakan *Paired-Samples T Test* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, rata-rata skor PSQI responden sebesar 10,85 (SD = 4,209). Setelah diberikan intervensi prenatal yoga secara rutin selama 4 kali, rata-rata skor PSQI menurun secara signifikan menjadi 3,20 (SD = 1,436). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III ($p < 0,001$). Prenatal yoga dapat membantu meningkatkan relaksasi melalui stimulasi sistem saraf parasimpatik dan penurunan respons stres. Disarankan bagi TPMB Rosita untuk mempertimbangkan prenatal yoga sebagai bagian dari program asuhan kebidanan komplementer guna mendukung peningkatan kualitas tidur dan kesejahteraan ibu hamil.

Kata Kunci: prenatal yoga, kualitas tidur, ibu hamil trimester III.

Daftar Bacaan: 35 referensi (1989–2025)

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC INDONESIA
RIAU MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC
BACHELOR OF APPLIED SCIENCE IN MIDWIFERY**

**THESIS, JUNE 2026
AUDRY ZESIKA PUTRI**

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON IMPROVING SLEEP QUALITY
OF THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TPMB ROSITA
PEKANBARU CITY**

xiii + 49 Pages + 3 Tables + 3 Figures + 18 Appendices

ABSTRACT

Sleep disturbance is a highly prevalent issue among third-trimester pregnant women due to physiological and psychological changes, which, if left unmanaged, may adversely affect maternal and fetal health. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that may help promote physical relaxation and improve sleep quality. This study aimed to analyze the effect of prenatal yoga on improving the sleep quality of third-trimester pregnant women at TPMB Rosita, Pekanbaru City. This quantitative study employed a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of all third-trimester pregnant women at TPMB Rosita, with a sample of 20 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire before and after the intervention. Bivariate analysis was conducted using the paired-samples t-test with a 95% confidence level. The results showed that prior to the intervention, the respondents' mean PSQI score was 10.85 (SD = 4.209). After receiving regular prenatal yoga interventions for four sessions, the mean PSQI score decreased significantly to 3.20 (SD = 1.436). The statistical test results indicated a significant effect of prenatal yoga on improving the sleep quality of third-trimester pregnant women ($p < 0.001$). Prenatal yoga may help promote relaxation through stimulation of the parasympathetic nervous system and reduction of stress responses. It is recommended that TPMB Rosita consider integrating prenatal yoga into its standard complementary midwifery care program to support sleep quality and the well-being of pregnant women.

Keywords: *prenatal yoga, sleep quality, third-trimester pregnant women.*

References: *35 references (1989–2025)*