

**PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUANTITAS TIDUR
IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK
SITI KHOLIJAH HSBMEDAN MARELAN
TAHUN 2019**

SKRIPSI

OLEH:

**NINI SAHRINA
1801032086**



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA
MEDAN
2019**

**PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUANTITAS TIDUR
IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK
SITI KHOLIJAH HSBMEDAN MARELAN
TAHUN 2019**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Sarjana terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)
Pada Program Studi D4 Kebidanan**

OLEH:

**NINI SAHRINA
1801032086**



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA
MEDAN
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Pada Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019
Nama Mahasiswa : Nini Sahrina
Nomor Induk Mahasiswa : 1801032086
Minat Studi : D4 Kebidanan

Menyetujui :
Komisi Pembimbing :

Medan, 04 September 2019

Pembimbing I

Pembimbing II



Willhelmina Wahara, SST, M.Keb



Dwiana Kartika Putri, SST, M.Kes

Fakultas Farmasi dan Kesehatan
Institut Kesehatan Helvetia
Dean,



Darwin Syamsul, S.Si, M.Si, Apt
NIDN. (0125096601)

Telah diuji pada tanggal September 2019

PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Ketua : Willhelmina Wahara, SST, M.Keb

Anggota : 1. Dwiana Kartika Putri, SST, M.Kes

2. Dr. dr. Hj. Razia Begum Suroyo, M.Sc., M.Kes


LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar Akademik Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb), di Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penelaah/ tim penguji.
3. Isi skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat menyimpang dan tidak kebenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Medan, 04 September 2019
Yang membuat pernyataan




Rtni Saprina
Nim:1801032086

ABSTRAK

PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJA HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019

NINI SAHRINA
1801032086

Senam yoga adalah Olahraga fisik yang mengandalkan pernafasan dan pemusatan pikiran. Teknik pengaturan nafas yang dilakukan dalam yoga menimbulkan rasa rileks. Senam yoga juga dapat menjaga kondisi mental wanita hamil tetap nyaman dan stabil serta mengatasi berbagai keluhan seperti cepat tersinggung, gampang marah dan emosi, membantu memulihkan dan mereduksi keluhan-keluhan secara fisik wanita hamil seperti perasaan yang tidak nyaman, pegal, tegang diseluruh badan karena kurang istirahat, mual dan sesak nafas. Dengan adanya latihan pernafasan dan kegigihan berusaha untuk berlatih serta kemauan untuk relaksasi, tercapainya keseimbangan dalam tubuh, pikiran dan jiwa sehingga akan mempengaruhi kuantitas tidur ibu menjadi lebih baik dan juga dapat membantu proses persalinan menjadi lebih mudah dan nyaman.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment* dengan menggunakan pendekatan *Nonquivalent Pretest Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 responden dimana 10 responden sebagai kelompok kontrol dan 10 responden sebagai kelompok perlakuan. Sedangkan sampel diambil dari keseluruhan populasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistic dengan menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh hasil perhitungan $p\ value = 0,008 < \alpha = 0,05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

Kesimpulan terdapat Pengaruh Senam Yoga yang signifikan Dengan Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019. Diharapkan bagi tenaga kesehatan setempat untuk melakukan program tentang senam yoga secara menyeluruh dan berkelanjutan di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan.

Kata Kunci : Senam Yoga, Kuantitas Tidur
Daftar Pustaka : 15 Buku, 8 jurnal

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA GYMNASTIC WITH SLEEPING QUANTITY OF PREGNANT WOMAN IN TRIMESTER III AT SITI KHOLIJAH HSB CLINIC MEDAN MARELAN 2019

**NINI SAHRINA
1801032086**

Yoga gymnastics is a physical sport that relies on breathing and concentration of mind. Breathing techniques practiced in yoga cause a sense of relaxation and also maintain the mental condition of pregnant women remain comfortable and stable and cope with various complaints such as irritability and emotions, help restore and reduce physical complaints of pregnant women such as feelings who are uncomfortable, achy, tense throughout the body due to lack of rest, nausea and shortness of breath. With the practice of breathing and perseverance trying to practice and the willingness to relax, achieving balance in the body, mind and soul so that it will affect the quantity of sleep for the mother to be better and can also help the delivery process becomes easier and more comfortable.

The research design was a Quasy-Experiment with Non-equivalent Pretest Post-Test Control Group Design approach. The population in this study were 20 respondents in which 10 respondents were the control group and 10 respondents as the treatment group. While the sample is taken from the whole population.

The results showed significantly that the statistical test results using the Wilcoxon test, obtained the results of the calculation of $p\text{-value} = .008 < \alpha = .05$ in this study.

The conclusion is Yoga Gym Effect with Sleep Quantities in third trimester Pregnant Women at Siti Kholijah Hsb Clinic Medan Marelan in 2019 found. It is hoped that local health authorities will carry out a program on yoga exercises in a holistic and sustainable manner at the Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Clinic.

Keywords: Yoga Exercise, Sleep Quantity

Bibliography: 15 Books, 8 journals

The Legitimate Right by:



Helvetia Language Centre

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan anugerah-Nya yang berlimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Pada Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelان Tahun 2019 ”**

Proposal ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb.) pada Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan berbagai pihak, baik dukungan moril, materil dan sumbangan pemikiran. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Dr. dr. Hj. Razia Begum Suroyo, M.Sc., M.Kes., selaku Pembina Yayasan Helvetia Medan, dan sekaligus Dosen Penguji III yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini
2. Iman Muhammad, SE, S.Kom, MM, M.Kes, selaku Ketua Yayasan Helvetia Medan.
3. Dr. H. Ismail Efendy, M.Si., selaku Rektor Institut Kesehatan Helvetia.
4. Dr. dr. Hj. Arifah Devi Fitriani, M.Kes selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, SDM dan Kemahasiswaan Institut Kesehatan Helvetia
5. Darwin Syamsul, S.Si, M.Si, Apt selaku Dekan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia
6. Elvi Era Liesmayani, S.Si.T, M.Keb, selaku Ketua Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia.
7. Willhelmina Wahara, SST, M.Keb., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan pemikiran dalam membimbing penulis selama penyusunan skripsi ini.
8. Dwiana Kartika Putri, SST, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen Program Studi D4 Kebidanan yang telah mendidik dan mengajarkan berbagai ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
10. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda yang selalu memberikan pandangan, mendukung baik moril maupun materil, mendoakan dan selalu memotivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran demi kesempurnaanskripsiini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya atas segala kebaikan yang telah diberikan.

Medan, September 2019
Penulis

Nini Sahrina

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. IDENTITAS DIRI

Nama : Nini Sahrina
Tempat/tgl lahir : Amabaan, 16 mei 1996
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke : 3 dari 6 bersaudara

II. IDENTITAS ORANG TUA

Nama ayah : Sahlan
Pekerjaan : PNS
Nama ibu : Sauliana
Pekerjaan : IRT
Alamat : Desa Miteum Dusun Bahagia II

III. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 2003 – 2009 : SD Negeri 6 Simeuleu Barat
2. Tahun 2009 – 2012 : SMP Negeri 5 Simeuleu Barat
3. Tahun 2012 – 2015 : SMA Negeri 3 Simeuleu Barat
4. Tahun 2015 – 2018 : Pendidikan Diploma III Akademi Kebidanan Helvetia Medan
5. Tahun 2018 – 2019 : Program Studi D4 Kebidanan Institut Kesehatan Helvetia Medan .

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PANITIA PENGUJI	
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN	
ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Secara Teoritis	5
1.4.2. Secara Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Tinjauan Penelitian Terdahulu	6
2.2. Definisi Kehamilan	7
2.2.1. Pengertian Kehamilan	7
2.2.2. Tanda-Tanda Kehamilan.....	8
2.2.3. Perubahan Organ Tubuh Selama Kehamilan	8
2.3. Senam Yoga	10
2.3.1. Pengertian Senam Yoga	10
2.3.2. Manfaat Senam Yoga Untuk Ibu Hamil	11
2.3.3. Prinsip Yoga pada Kehamilan	11
2.3.4. Indikasi dan Kontraindikasi senam yoga	12
2.3.5. Hal-Hal Yang Harus Di Perhatikan Pada Ibu Hamil Yang Hendak Melakukan Yoga.....	12
2.3.6. Prenatal Yoga	13
2.3.7. Gerakan Yoga Untuk Ibu Hamil	15
2.3.8. Bentuk dan Cara Melakukan Senam Yoga Berdasarkan Usia Kehamilan	16
2.4. Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil	21
2.5. Konsep Tidur.....	22
2.5.1. Fisiologi Tidur	22

2.5.2. Tahapan Tidur	23
2.5.3. Bentuk-Bentuk Gangguan Tidur	26
2.5.4. Faktor-Faktor Terjadinya Gangguan Tidur	28
2.5.5. Kebutuhan Tidur	29
2.6. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1. Desain Penelitian.....	31
3.2. Lokasi dan waktu Penelitian	31
3.2.1. Lokasi Penelitian.....	31
3.2.2. Waktu Penelitian	31
3.3. Populasi dan Sampel	31
3.3.1. Populasi.....	31
3.3.2. Sampel.....	32
3.4. Kerangka Konsep	32
3.5. Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran	32
3.5.1. Definisi Operasional	32
3.5.2. Aspek pengukuran	33
3.6. Metode Pengumpulan Data	33
3.6.1. Jenis Data	34
3.7. Metode Pengolahan Data	34
3.8. Analisis Data	35
3.8.1. Analisis Univariat	35
3.8.2. Analisa Bivariat	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
4.1.1. Sejarah, Visi dan Misi.....	36
4.1.2. Visi dan Misi Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan.....	36
4.2. Hasil Penelitian	37
4.2.1. Analisis Univariat	37
4.2.2. Analisa Bivariat	38
4.3. Pembahasan.....	40
4.3.1. Pengaruh Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Sebelum Melakukan Senam Yoga Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1. Kesimpulan	49
5.2. Saran.....	49
5.2.1. Secara Teoritis	50
5.2.2. Secara Praktis.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Pembentukan Sikap Tubuh minggu ke 22-25	17
Gambar 2.2. Pembentukan Sikap Tubuh minggu ke 26-30	18
Gambar 2.3. Pembentukan Sikap Tubuh minggu ke 31-34	19
Gambar 2.4. Pembentukan Sikap Tubuh minggu ke 35.....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Kebutuhan tidur pada bayi	29
Tabel 3.1. Aspek pengukuran	33
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Senam Yoga di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.	37
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Tidak Melakukan Senam Yoga di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.	37
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Pada Kelompok Perlakuan Berdasarkan Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Melakukan Senam Yoga di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.....	38
Tabel 4.4. Uji Normalitas Shapiro Wilk Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.	38
Tabel 4.5. Hasil <i>Rank Test</i> Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.....	39
Tabel 4.6. Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Observasi Penelitian
Lampiran 2	Master Tabel Penelitian
Lampiran 3	Hasil Output Penelitian
Lampiran 4	Surat Permohonan Survei Awal
Lampiran 5	Balasan Surat Survei Awal
Lampiran 6	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 7	Balasan Surat Ijin Penelitian
Lampiran 8	Lembar Revisi Proposal
Lampiran 9	Lembar Pengajuan Judul Penelitian
Lampiran 10	Lembar Bimbingan Proposal
Lampiran 11	Lembar Bimbingan Skripsi
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologi yang menjadi dambaan setiap pasangan suami istri. Sebagian besar kaum wanita menganggap bahwa kehamilan adalah peristiwa khusus yang sangat menentukan kehidupan selanjutnya. Dari setiap kehamilan yang diharapkan adalah lahirnya bayi sehat dan sempurna secara jasmani dengan berat badan yang cukup.

Dalam masa kehamilan hampir semua wanita mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan tidur yang optimal. Hal tersebut terjadi karena perubahan-perubahan yang dialami ibu hamil. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan keluhan karena diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil. Keluhan-keluhan yang muncul seperti nyeri punggung, sesak nafas, tidur kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki dan masih banyak keluhan-keluhan yang lain.(1)

Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2014 kelas ibu hamil terbukti dapat mengurangi angka kematian ibu, karena dengan mengikuti kelas ibu hamil dapat mengetahui kondisi kehamilan dan mencegah masalah kehamilan yang terjadi pada ibu hamil, WHO menjelaskan bahwa sekitar 287.000 ibu meninggal karena komplikasi kehamilan dan kelahiran anak, seperti perdarahan 28%, preeklampsi/eklampsi 24%, infeksi 11%, dan penyebab tidak

langsung (trauma obstetri) 5%, dan sebagian besar kasus kematian ibu di dunia terjadi di negara-negara berkembang.(2)

Menurut *National Sleep Foundation* 97,3% wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, hasil survei 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III.(3)

Permenkes undang-undang Nomor 36 pasal I Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan tentang senam hamil. Pelayanan kesehatan masa sebelum hamil adalah setiap kegiatan atau serangkaian kegiatan yang ditujukan pada perempuan sejak saat remaja hingga saat sebelum hamil dalam rangka menyiapkan perempuan menjadi hamil sehat.(4)

Senam yoga adalah Olahraga fisik yang mengandalkan pernafasan dan pemusatan pikiran. Teknik pengaturan nafas yang dilakukan dalam yoga menimbulkan rasa rileks dan kelak sangat membantu dalam proses persalinan. Umumnya kesalahan yang sering terjadi adalah ketidakmampuan mengatur nafas saat mendedan, dengan diharapkan ibu tidak kehabisan nafas saat mendedan. Selain itu gerakan yoga dapat mengelolakan tubuh termasuk otot pelvic sehingga memudahkan pada saat bersalin kelak dan rasa sakit dapat berkurang.(5)

Kuantitas tidur suatu ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan kuantitas tidur dan merasa rileks setelah terbangun dari tidur. Kuantitas tidur ibu saat kehamilan banyak di pengaruhi perubahan fisik dan psikologi yang dialaminya.(6)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rusmita tentang pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa, ibu hamil trimester III yang melakukan senam yoga memiliki kesiapan fisik dan psikologi sebanyak 3,40 kali dibandingkan dengan ibu hamil trimester III yang tidak melakukan senam hamil yoga.(2)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014) tentang senam hamil yang menyebutkan bahwa 63,8% responden yang mendapatkan senam hamil memiliki kekuatan otot panggul dan kualitas jasmani semakin meningkat. Senam hamil adalah suatu latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada tubuh dan merupakan salah satu persiapan persalinan. Ibu hamil yang sering mengikuti senam hamil maka otot-otot perutnya semakin kuat. Dengan begitu elastisitas otot-otot dinding perut juga dapat dipertahankan.(7)

Dari survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019. Terdapat 20 orang ibu yang memeriksa kehamilannya diantaranya terdapat 8 orang ibu hamil trimester III ada 5 orang ibu hamil yang mengikuti senam yoga, ibu mengatakan sebelum mengikuti senam yoga kuantitas tidur ibu 4-5 jam, ibu mengatakan sering mengalami perasaan yang tidak nyaman, pegal dan tengang diseluruh bagian badan karena kurang istirahat, mual dan sesak nafas, ibu juga mengatakan ada perubahan pada dirinya yaitu cepat emosi, mudah marah, merasa cemas, takut, dan depresi selama kehamilan. Setelah mengikuti senam yoga ibu lebih merasa rileks, nyaman,

perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya mulai berkurang, karena senam yoga lebih memfokuskan perhatian pada ritme nafas, juga dapat meningkatkan aliran darah keseluruh tubuh. Sehingga dapat terjadi peningkatan kuantitas tidur ibu sekitar 7-8 jam. Dan 3 orang ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam yoga mengatakan tidur malam hanya 4-5 jam dan tidak ada perubahan pada kuantitas tidur ibu.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh senam yoga dengan kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui distribusi frekuensi pengaruh senam yoga dengan kuantitas pada ibu hamil trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun secara praktis.

1.4.1. Secara Teoritis

Menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan tentang pengaruh senam yoga dengan kuantitas tidur ibu hamil trimester III Di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019.

1.4.2. Secara Praktis

a. Bagi Responden Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada ibu hamil tentang pentingnya senam yoga untuk mencapai kuantitas tidur yang diharapkan. Sehingga dapat dijadikan tindakan mandiri bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

b. Bagi Tempat Penelitian Klinik Siti Kholijah Hsb

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi klinik dalam pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan prenatalcare program senam yoga.

c. Bagi Institut Fakultas Farmasi dan Kesehatan

Hasil penelitian ini sebagai masukan dan sebagai bahan referensi yang membangun dan meningkatkan kuantitas kesehatan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk melakukan penelitian di bidang yang sama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sindhu (2014) Hasil penelitian menyatakan bahwa dengan berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat bagi media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan membesarkan anak. Ibu hamil yang senam yoga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat dari pada yang tidak senam yoga selama kehamilan.(8)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Irma Safriani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmayanti menyatakan meningkatnya kuantitas tidur ibu hamil yang mempunyai kuantitas tidur buruk kualitas tidur baik dikarenakan gerakan-gerakan senam yoga yang membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih rileks segar dan merasakan tenang dalam jiwanya. Menghilangkan ketegangan dan afirmasi positif terbentuk dalam jiwa ibu hamil sehingga ibu tidak merasakan kegelisahan, sulit tidur dan ketegangan pikiran ibu hamil yang melakukan senam yoga.(3)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anggrawati Wulandari, Erma Retnaningtyas, Erna Kusuma Wardani (2016) menyatakan bahwa dengan perlakuan olahraga ringan jalan kaki terhadap kuantitas tidur ibu hamil trimester III dapat dikatakan efektif, karena dapat meningkatkan kebugaran, rasa nyaman

serta meningkatkan kualitas tidur ibu hamil yang pada umumnya mengalami ketidaknyamanan karena perubahan fisik dan psikis dan juga persiapan persalinan.(9)

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Rahma, Mediarti dan Fauziah yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kuantitas tidur ibu hamil dikarenakan oleh gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan rileks yang mendalam. Terciptanya rileksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu melepas ketegangan otot.(10)

2.2. Definisi Kehamilan

2.2.1. Pengertian Kehamilan

Masa kehamilan pasti akan membawa perubahan fisik maupun mental. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan olah tubuh sesuai takaran. Dengan tubuh yang bugar dan sehat, ibu hamil tetap menjalankan tugas rutin sehari-hari, dan hal ini menurunkan tingkat stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, bagian perut kian membesar, dan lain-lainnya. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah

dengan melakukan senam yoga. Dengan mengikuti senam yoga secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.(11)

2.2.2. Tanda-Tanda Kehamilan

Setelah melakukan persiapan prakehamilan, selanjutnya yang perlu diketahui adalah tanda-tanda kehamilan. Tanda-tanda kehamilan ini penting diketahui supaya anda dapat mempersiapkan diri lebih dini untuk menyambut datangnya sibuah hati dalam kandungan. Terlebih lagi gejala awal atau tanda-tanda awal kehamilan ini memang merupakan sesuatu yang ditunggu-tunggu oleh keluarga yang sangat menginginkan buah hati.(12)

2.2.3. Perubahan Organ Tubuh Selama Kehamilan

a. Jantung dan pembuluh darah

Selama kehamilan, jumlah darah yang dipompa oleh jantung setiap menitnya (*cardiac output, curah jantung*) meningkat sampai 30-50%. Peningkatan ini mulai terjadi pada kehamilan 6 minggu dan mencapai puncaknya pada kehamilan 16-28 minggu. Karena curah jantung meningkat, maka denyut jantung pada saat istirahat juga meningkat (dalam keadaan normal 70 kali/menit menjadi 80-90 kali/menit).

b. Ginjal

Dalam keadaan normal, aktivitas ginjal meningkat ketika berbaring dan menurun ketika berdiri. Keadaan ini semakin erat pada saat kehamilan, karena itu wanita hamil sering ingin berkemih ketika mereka mencoba untuk berbaring/tidur. Pada akhir kehamilan, peningkatan aktivitas ginjal yang lebih besar terjadi pada wanita hamil yang tidur miring. Tidur miring mengurangi tekanan dari rahim pada

vena yang membawa darah dari tungkai sehingga terjadi perbaikan aliran darah yang selanjutnya akan meningkatkan aktivitas jantung dan curah jantung.

c. Paru- Paru

Ruang yang diperlukan oleh rahim yang membesar dan meningkatnya pembentukan hormone progesteron menyebabkan paru-paru berfungsi lain dari pada biasanya. Wanita hamil bernapas lebih cepat dan lebih dalam karena memerlukan banyak oksigen untuk dirinya dan untuk janin.

d. Sistem Pencernaan

Rahim yang semakin membesar dan akan menekan rektum dan usus bagian bawah sehingga terjadi sembelit (konstipasi). Sembelit semakin berat karena gerakan otot di dalam usus diperlambatkan oleh tingginya kadar progesterone.

e. Kulit

Topeng kehamilan (malesma) adalah bintik-bintik pigmen kecoklatan yang tampak di kulit kening dan pipi. Pengkatan pigmentasi juga terjadi di sekeliling puting susu. Sedangkan di perut bawah bagian tengah biasanya tampak garis gelap.

f. Hormon

Kehamilan memengaruhi hampir semua hormon di dalam tubuh. Plasenta menghasilkan sejumlah hormon untuk membantu tubuh dalam mempertahankan kehamilan. Hormone utama yang dihasilkan oleh plasenta adalah HCG, yang berperan mencegah ovulasi dan merangsang pembentukan estrogen serta progesterone oleh ovarium untuk mempertahankan kehamilan.(13)

2.3. Senam Yoga

2.3.1. Pengertian Senam Yoga

Senam yoga merupakan bentuk latihan yang berfokus pada kekuatan, fleksibilitas, dan pernafasan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Yoga merupakan cara yang aman dan efektif untuk meningkatkan aktiviras fisik, terutama kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Sejumlah bukti menunjukkan bahwa latihan yoga yang teratur bermanfaat untuk orang yang memiliki tekanan darah tinggi, penyakit jantung, sakit dan nyeri punggung bawah, depresi dan stress. Yoga merupakan salah satu cara untuk membantu menyiapkan pada saat persalinan dan kesehatan janin.(14)

Senam yoga paling nyaman dilakukan ketika usia kehamilan memasuki trimester ke-3, dan minimal dilakukan sekali dalam seminggu. Saat yang ideal memulai senam yoga adalah pada usia kehamilan 28 minggu sampai mendekati proses persalinan. Sebetulnya ada 4 tahap senam yoga yang boleh dilakukan berdasarkan usia kandungan yaitu usia kehamilan 22-25 minggu, usia kehamilan 26-30 minggu, usia kehamilan 31-35 minggu, dan usia kehamilan 36 minggu (menjelang kelahiran).(15)

Yoga dapat membantu ibu mempersiapkan pikiran dan tubuh ibu untuk kehamilan dan persalinan karena hal ini membantu ibu fokus, berkonsentrasi dan menjaga agar tubuh ibu tetap sehat. Postur tubuh yang dilatihkan pada yoga adalah postur tubuh yang mampu membantu ibu untuk menjaga tubuh tetap aktif dan lentur serta mampu membantu meminimalkan keluhan-keluhan umum yang

sering dialami oleh ibu hamil seperti sembelit, maupun rasa kurang nyaman di bagian punggung dan pinggang.(16)

2.3.2. Manfaat Senam Yoga Untuk Ibu Hamil

1. Menjaga kondisi mental wanita hamil tetap nyaman, rileks dan stabil serta mengatasi berbagai keluhan seperti cepat tersinggung, gampang marah dan emosi.
2. Membantu memulihkan dan mereduksi keluhan-keluhan secara fisik wanita hamil seperti perasaan yang tidak nyaman, pegal, tegang diseluruh badan karena kurang istirahat, mual dan sesak nafas.
3. Dengan adanya latihan relaksasi dan latihan pernafasan, proses persalinan dapat menjadi lebih mudah dan nyaman.(17)

2.3.3. Prinsip Yoga pada Kehamilan

Yoga pada kehamilan dapat dilakukan sendiri dirumah atau di studio. Yoga merupakan seni dan disiplin untuk keseimbangan tubuh dan pikiran, kegigihan berusaha dan berlatih serta kemauan untuk rileksasi, tercapainya keseimbangan dalam tubuh, pikiran dan jiwa tercapailah kebahagiaan atau dikenal dengan *limakoshas*, yaitu:

1. Fisik tubuh (*Anna-maya-kosha*)
2. Energy tubuh (*Prana-maya-kosha*)
3. Pikiran tubuh (*Mano-maya-kosha*)
4. Kecerdasan tubuh yang lebih tinggi (*Vijnana-maya-kosha*)
5. Kebahagiaan tubuh (*Ananda-maya-kosha*). (13)

2.3.4. Indikasi dan Kontraindikasi senam yoga

1. Indikasi Yoga

Pada prinsip yoga aman dilakukan selama hamil dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dimulai pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat persalinan preterm dan BBRL. Pada wanita dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah usia kehamilan diatas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik.

2. Kontraindikasi Yoga

Walaupun yoga dianggap latihan yang aman selama kehamilan namun terdapat beberapa keadaan dimana wanita memerlukan persetujuan dari tenaga kesehatan, seperti memiliki tekanan darah rendah, obstretrik buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR. Selain keadaan tersebut, yoga pun harus dihentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti:

- a. Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan
- b. Gangguan penglihatan
- c. Pembengkakan pada tangan dan kaki
- d. Jantung berdebar-debar
- e. Gerakan janin yang melemah.(18)

2.3.5. Hal-Hal Yang Harus Di Perhatikan Pada Ibu Hamil Yang Hendak Melakukan Yoga

Shindu (2009) dalam bukunya menyarankan bahwa tidak semua gerakan yoga dapat dilakukan oleh wanita hamil, hal ini harus disesuaikan dengan kondisi

fisik dan kemampuannya. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan wanita hamil saat melakukan yoga:

1. Tidak melakukan gerakan yang menekan bagian perut
2. Dalam melakukan gerakan memutar tulang punggung, lakukanlah secara lembut, putarlah hanya bagian atas belikat hingga leher, jangan memutar bagian bawah (bagian panggul) karena akan membahayakan uterus dan janin
3. Tidak melakukan gerakan tubuh terbalik, karena dapat mengakibatkan emboli udara dialiran darah
4. Tidak berbaring terlentang dalam waktu lama, karena seiring perkembangan janin, pembuluh darah bilik utama (vena cava inferior) yang membawa aliran darah kotor dari tubuh bagian bawah ke jantung akan tersumbat. Lakukan modifikasi dengan berbaring ke kiri
5. Tidak bangun secara tiba-tiba dari posisi berbaring, jongkok, atau duduk, karena dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan.
6. Menggunakan alas yoga agar tidak licin
7. Hindari jarak waktu makan yang terlalu dekat dengan pelaksanaan yoga untuk menghindari perut yang terasa penuh
8. Sebaiknya menggunakan pakaian yang longgar agar tetap nyaman dan tidak mengganggu pernafasan
9. Tidak menahan nafas karena bisa mengganggu pernafasan janin.(18)

2.3.6. Prenatal Yoga

Prenatal yoga (yoga untuk ibu hamil) besar manfaatnya untuk mengencangkan otot, basicnya sama dengan senam hamil hanya lebih diarahkan

pada sikap awareness meningkatkan kewaspadaan sadar diri ibu dan janin serta mengenal irama pernafasan sehingga menjadi cara relaksasi yang sempurna.

Berikut gerakan senam hamil dan prenatal yoga:

- a. Duduk dengan kedua kaki diluruskan, badan tegak bertumpu pada kedua tangan. Tinggikan tulang punggung sambil menarik nafas perlahan dan *stretching* tumit kaki diangkat lalu hembuskan nafas perlahan sambil melonggarkan otot tumit kaki. Gerakan ini membantu melatih otot kaki agar sirkulasi darah tetap lancar.
- b. Masih dengan posisi yang sama gerakan kedua telapak kaki secara bersamaan kearah depan dan belakang secara bergantian. Atur nafas sehalus mungkin dan serileks mungkin.
- c. Posisi berbaring letakan kedua tangan disamping tubuh, kedua kaki diangkat sambil ditekuk dan diluruskan pelan pelan. Gerakan ini dapat menggunakan tembok sebagai media bantuan. Latihan ini dapat mencegah timbulnya wasir saat mengejan.
- d. Tetap dalam posisi berbaring dan kaki ditekuk, kemudian sambil menarik nafas angkat bokong tahan beberapa lama, lalu hembuskan nafas sambil bokong diturunkan. Latihan ini mengurangi rasa pegal pegal bagian punggung bawah (*lower back*) mengembalikan posisi pinggul yg berat kedepan.
- e. Latihan dasar pinggul dengan cara berbaring menyamping, mengangkat kaki tegak lurus keatas lalu tekuk sambil diturunkan secara perlahan. Dalam melakukan gerakan ini sebaiknya pelan pelan karena beban perut semakin

besar akan sulit utk mengangkat kaki. Ini akan mengencakan bokong menarik otot perut dan bisa membantu menghindari mengompol (*inkontinensia*) akibat tekanan rahim membesar. Ulangi latihan ini 5-6 kali dalam sehari.

- f. Selain mempraktekan latihan latihan diatas cara lain untuk melatih otot dasar panggul adalah memasukan jari ke dalam vagina lalu menahan dan mengencangkan otot sekitar.(19)

2.3.7. Gerakan Yoga Untuk Ibu Hamil

a. *Twisted pose*

Untuk melakukan *twisted pose* anda dalam posisi duduk dengan membentangkan kaki anda ke depan. Perlahan-lahan tekuk kaki kanan anda dan putar posisi badan dari pinggang secara perlahan-lahan ke atas dan kearah kanan dengan posisi kepala menghadap ke arah kanan. Lakukan gerakan yang sama dengan arah yang berlawanan, atur nafas anda sebaik mungkin. Pose ini bermanfaat untuk otot leher, tangan, bagian bahu dan juga tulang belakang.

b. *Angle pose*

Untuk melakukan *angle pose* anda dalam posisi berdiri kemudian buka kaki selebar bahu kemudian secara perlahan-lahan angkat tangan kiri anda dengan siku lurus kemudian badan dicondongkan ke arah kiri dengan posisi badan miring dan bertumpu pada tangan kanan. Tahan posisi ini untuk beberapa saat dan lakukan untuk arah yang berlawanan. Pose ini bermanfaat untuk meregangkan otot-otot pinggang dan bagian atas tubuh anda.

c. *Mountain pose*

Untuk melakukan *mountain pose* anda dalam posisi berdiri atau duduk. cara melakukan *mountain pose* dengan meluruskan posisi punggung kemudian

angkat kedua lengan ke atas hingga kedua telapak tangan menyatu di atas. Tahan posisi ini untuk beberapa saat dengan tetap mengatur nafas dan berkonsentrasi. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

d. *Stick pose*

Untuk melakukan stick pose anda dalam posisi berbaring dan tangan berada di samping badan dengan kedua kaki lurus. Angkat tangan perlahan-lahan ke atas dan rasakan peregangan yang dialami badan anda. Pose ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan dan memperbaiki postur tubuh anda.(16)

2.3.8. Bentuk dan Cara Melakukan Senam Yoga Berdasarkan Usia Kehamilan

Selama kehamilan bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara terpadu dan cara latihannya dibagi menurut umur kehamilan, yaitu latihan pada kehamilan minggu ke 22-25, 26-30, 31-34, dan 35 ke atas.

1. Minggu Ke 22-25

a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap : Berbaring telentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan disamping badan dan santai (rileks).

Latihan : Angkat pinggang sampai badan membentuk lengkungan lalu tekankan pinggang sampai ke lantai sambil mengempiskan perut serta kerutkan otot-otot dubur. Lakukan berulang kali (8-10 kali).

b. Latihan kontraksi relaksasi

Sikap : Berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rileks.

Latihan : Tegangkan otot-otot muka dengan jalan mengerutkan dahi, mengatupkan tulang rahang dan menegangkan otot-otot leher selama beberapa detik, lalu lemaskan dan rileks. Lakukan latihan ini 8-10 kali.

c. Latihan pernafasan

Sikap : Berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan santai.

Latihan :

- a) Letakkan tangan kiri atas perut.
- b) Lakukan pernafasan diaframa : tarik nafas melalui hidung, tangan kiri naik, lalu hembuskan nafas melalui mulut. Frekuensi latihan adalah 12-14 kali permenit.
- c) Lakukan gerakan pernafasan ini sebanyak 8 kali dengan interval 2 menit.



Gambar 2.1. Pembentukan Sikap Tubuh minggu ke 22-25

2. Minggu Ke 26-30

a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap : Merangkak, kedua tangan sejajar bahu. Tubuh sejajar dengan lantai, sedangkan tangan dan paha tegak lurus.

Latihan :

- a) Tundukkan kepala, sampai terlihat kearah *vulva*, pinggang diangkat sambil mengempiskan perut bawah dan mengerutkan dubur.
- b) Lalu turunkan pinggang angkat kepala sambil lemaskan otot-otot dinding perut dan dasar panggul, ulangi sampai 8 kali.

b. Latihan kontraksasi relaksasi

Sikap : Berbaring telentang, kedua tangan di samping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan santai.

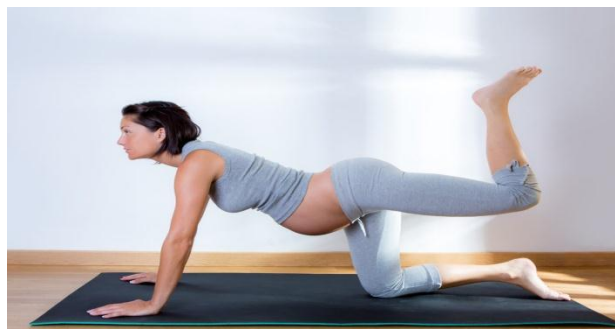
Latihan : lemaskan seluruh tubuh, kepalkan kedua lengan dan tegangkan selama beberapa detik, lalu lemaskan kembali, lalkukan sebanyak 8 kali.

c. Latihan pernafasan

Sikap : Berbaring telentang, kedua kaki ditekuk pada lutut kedua lengan disamping badan dan lemaskan badan.

Latihan :Lakukan pernafasan *thorax* (dada) yang dalam selama 1 menit, lalu ikuti dengan pernafasan diafragma. Kombinasi kedua pernafasan ini dilakukan delapan kali dengan masa interval 2 menit.

Latihan pernafasan bertujuan untuk mengatasi rasa nyeri (sakit) his pada waktu persalinan.



Gambar 2.2. Pembentukan Sikap Tubuh minggu ke 26-30

3. Minggu Ke 31-34

a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap : Berdiri tegak, kedua lengan disamping badan, kedua kaki selebar bahu dan berdiri rileks.

Latihan :

- a) Lakukan gerakan jongkok perlahan-lahan, badan tetap lurus, lalu tegak berdiri perlahan-lahan.
- b) Pada permulaan berlatih, supaya jangan jatuh, kedua tangan boleh berpegangan pada misalnya sandara kursi, lakukan sebanyak delapan kali.

b. Latihan kontraksi relaksasi

Sikap : Tidur telentang, kedua tangan disamping badan, kedua kaki ditekuk dan lemaskan badan.

Latihan : Lakukan pernafasan diafragma dan dada yang dalam.

c. Latihan pernafasan

Latihan pernafasan seperti yang telah diharapkan tetap dengan frekwensi 26-28 per menit dan lebih cepat.

Gunakan untuk menghilangkan rasa nyeri.



Gambar 2.3. Pembentukan Sikap Tubuh minggu ke 31-34

4. Minggu ke 35 sampai akan partus

a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Sikap : Berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rileks.

Latihan : Angkat badan dan bahu, letakkan dagu diatas dada melihatlah kearah *vulva*. Kegiatan ini pertahankan beberapa saa, lalu kembali kesikap semula dan santailah. Latihan ini diulang 8 kali dengan intervala 2 menit.

b. Latihan kontraksi dan relaksasi

Sikap : Tidur telentang kedua lengan disamping badan kedua kaki lurus dilemaskan seluruh tubuh, lakukan pernafasan secara teratur dan berirama.

Latihan : Tegangkan seluruh otot tubuh dengan cara, katubkan rahang kerutkan dahi, tegangkan otot-otot leher, kepalkan kedua tangan, tegangkan bahu tegangkan otot-otot perut, kerutkan dubur, tegangkan kedua tungkai kaki dan tahan nafas, setelah beberapa saat kembali kesikap semula dan lemaskan seluruh tubuh, lakukan kegiatan ini 8 kali.

c. Latihan pernafasan

Sikap : Tidur telentang, kedua lutut dipegang oleh kedua lengan (posisi litotomi) dan rileks.

Latihan : Buka mulut sedikit dan bernafaslah sedalam-dalamnya. Lalu tutup mulut, dan kemudian lakukan latihan mengejan seperti buang air besar (*defekasi*) kearah bawah dan kedepan. Setelah lelah mengejan, kembali ke posisi semula. Latihan ini diulang 4 kali dengan interval 2 menit.(19)



Gambar 2.4. Pembentukan Sikap Tubuh minggu ke 35

2.4. Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil

Kuantitas tidur ibu hamil dapat dipengaruhi perubahan otonomi dan fisiologi tubuh ibu hamil dan perkembangan janin, sehingga menimbulkan dampak ketidaknyamanan saat tidur, sesak nafas, sering buang air kecil dan kram di daerah kaki, didukung lagi dengan rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil terhadap perkembangan janin dan proses persalinan yang akan dilaluinya, hal ini akan menimbulkan gangguan pola tidur ibu sehingga mencapai kualitas tidur yang buruk. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukannya aktifitas fisik seperti senam hamil, hal ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan nutrisi keseluruhan tubuh, membuat relaksasi otot panggul dan otot-otot rahim.(20)

Ibu hamil dianjurkan untuk merencanakan periode istirahatnya yaitu tambahan terhadap jumlah waktu istirahat, terutama pada akhir kehamilan. Anjuran istirahat yang cukup bagi ibu hamil minimal 6-8 jam malam hari dan 1-2 jam siang hari. Tidur siang dianjurkan bagi ibu hamil karena menguntungkan dan baik untuk kesehatan, jika tidak dapat memenajmkan mata maka cukup berbaring saja di siang hari. Posisi yang dianjurkan adalah berbaring miring kiri, untuk

meningkatkan sirkulasi darah pada uterus khususnya etoreplasenter. Pada periode istirahat sejenak, ibu dapat tidur posisi terlentang dengan kedua kaki dinaikkan ke dinding untuk memperlancar aliran balik vena, sehingga mengurangi keluhan bengkak pada kaki.(21)

Ibu hamil sebaiknya memiliki jam istirahat/tidur yang cukup. Kurang istirahat/tidur, ibu hamil akan terlihat pucat, lesu dan kurang gairah. Usahakan tidur malam \pm 8 jam dan tidur malam siang \pm 1 jam. Umumnya ibu mengeluh susah tidur karena rongga dadanya terdesak perut yang membesar atau posisi tidurnya jadi tidak nyaman. Tidur yang cukup dapat membuat ibu menjadi rileks, bugar dan sehat. Solusinya saat hamil tua, tidurlah dengan menganjal kaki (dari tumit hingga betis) menggunakan bantal. Jika tidur ingin tidur ke kiri, bantal ditaruh sedemikian rupa sehingga ibu nyaman tidur dengan posisi kekanan.(6)

2.5. Konsep Tidur

2.5.1. Fisiologi Tidur

Aktivitas tidur diatur dan dikontrol oleh otak yaitu dua sistem pada batang otak, yaitu RAS (*Reticular Activating System*) dan BSR (*Bulbur Synchronizing Region*) yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk tidur dan bangun. RAS dibagian atas otak diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, memberi stimulasi visual penglihatan, pendengaran, nyeri dan sensori raba, serta emosi dan proses berfikir. RAS melepaskan katekolamin pada saat sadar, sedangkan pada saat tidur terjadi pelepasan serum serotonin dari BSR. Hormone serotonin ini dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dan senang. Bangun dan tidurnya seseorang tergantung

dari keseimbangan implus yang diterima dari pusat otak, reseptor sensori prifer misalnya bunyi, stimulus cahaya dan sistem limbiks seperti emosi. Seseorang yang mencoba untuk tidur, mereka menutup matanya dan berusaha dalam posisi rileks. Jika ruangan gelap dan tenang aktivitas RAS menurun, pada saat itu BSR mengeluarkan serum serotonin.

Ada dua teori tentang tidur:

Pasif: RAS di otak mengalami kelelahan sehingga menyebabkan tidak aktif

Aktif: (Diterima sekarang) suatu bagian di otak yang menyebabkan tidur dihambat oleh bagian lain. (22)

2.5.2. Tahapan Tidur

Berdasarkan gambaran EEG (Elektroensefalografi) dan ukuran lain, tidur dapat dibagi atas dua fase yaitu : Tidur REM (*rapid eye movement*) dan (*non-rapid eye movement*).

NREM kemudian dibagi lagi atas empat tingkat, dengan tingkat tidur yang makin dalam. Pada stadium I, EEG menunjukkan amplitude yang rendah, frekuensi campuran dan terdapat gerakan bola mata yang lambat (*rolling*). *Sleep-spindle* dengan frekuensi 12-16Hz dan lepasan K-complexes muncul pada rekaman EEG selama stadium II. Gelombang delta bervoltase tinggi mendominasi gambaran EEG pada stadium III dan stadium IV terdiri dari tidur gelombang lambat. Mimpi pada sebagian besar berasosiasi dengan tidur REM.

A. Tahapan siklus tidur NREM

Tidur NREM ditandai dengan berkurangnya mimpi, tekanan darah turun, kecepatan pernafasan turun, metabolisme turun dan gerakan mata lambat. Masa

NREM ini di bagi menjadi 4 tahap yang memerlukan waktu 90 menit siklus dan masing-masing tahapan ditandai dengan pola gelombang otak.

1. Tahap 1 NREM

- a. Tahap meliputi tingkat paling dangkal dan tidur.
- b. Tahap berlangsung selama 5 menit, yang membuat orang beralih dari tahap sadar menjadi tidur.
- c. Pengurangan aktivitas fisik fisiologis dimulai dengan penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan metabolisme.
- d. Seseorang dengan mudah terbagun oleh stimulus sensori seperti suara.
- e. Ketika terbangun seseorang merasa telah melamun.

2. Tahapan 2 NREM

- a. Tahap 2 merupakan tidur ringan.
- b. Kemajuan relaksasi otot, tanda vital dan metabolisme menurun dengan jelas.
- c. Untuk terbagun masih relative mudah.
- d. Gelombang otak ditandai dengan “*sleep spindles*” dan gelombang kompleks.
- e. Tahap berakhir 10 hingga 20 menit.

3. Tahap 3 NREM

- a. Tahap 3 meliputi tahapan awal tidur yang dalam, yang berlangsung selama 15 menit sampai 20 menit.
- b. Orang yang tidur sulit dibagunkan.
- c. Otot-otot dalam keadaan santai penuh dan tanda-tanda vital menurun tetapi tetap teratur.

- d. Gelombang otak menjadi lebih teratur dan terdapat penabahan gelombang delta yang lambat.

4. Tahap 4 NREM

- a. Tahap 4 merupakan tahap tidur terdalam/nyeyak.
- b. Sangat sulit untuk membangunkan orang yang tidur.
- c. Jika terjadi kurang tidur, maka orang yang tidur akan menghabiskan porsi malam yang seimbang pada tahap ini.
- d. Tanda-tanda vital menurun secara bermakna dibandingkan selama jam terjaga.
- e. Ditandai dengan predominasi gelombang delta yang melambat.

B. Tahap Tidur REM

Sewaktu tidur REM, didapatkan pola frekuensi campuran dengan voltase rendah (*desynchronized EEG*). Gelombang sinusoid 3-5Hz hipokampus terlihat selama tidur REM, dan rekaman EMG (*elektromiografi*) terlihat aktivitas dan tonus sebagian besar otot berkurang atau tidak ada, menggambarkan inhibisi dari pusat di batang otak. Subyek sering menunjukkan hiperventilasi, takikardia, dan fluktuasi pada tekanan darah. Pada sebagian besar bagiannya, berasosiasi dengan tidur REM.

Periode REM berlangsung kira-kira 15 menit dan merupakan kira-kira 20% dari waktu tidur total. Umumnya tidur REM merupakan 20-25% dari jumlah tidur, stadium II sekitar 50%, stadium III dan IV bervariasi luas dengan usia. Tidur terdiri dari 4-6 siklus satu malam. Jumlah jam tidur total yang normal berkisar 6-9 jam pada 90% orang dewasa. Pola tidur normal diatur oleh pusat-pusat yang

saling berhubungan di bagian atas batang otak, daerah diencephalon dan *basal forebrain* yang bertanggungjawab terhadap inisiasi dan pengaturan tidur. maka awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada. Ciri-cirinya sebagai berikut:

- a. Biasanya disertai dengan mimpi aktif.
- b. Lebih sulit dibangunkan dari pada selama tidur nyeyak gelombang lambat.
- c. Tonus otot selama tidur nyeyak sangat tertekan, menunjukkan inhibisi kuat pronyeksi spinal atas sistem pengaktivasi retkularis.
- d. Frukensi jantung dan penafasan menjadi tidak tertidur.
- e. Pada otot prifer terjadi gerakan otot yang tidak teratur.
- f. Mata cepat tertutup dan terbuka, nadi sepat dan irregular, tekanan darah meningkat atau berfluktuasi, sekresi gaster meningkat dan metabolisme meningkat.
- g. Tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga bersiklus tidur normal.(22)

2.5.3. Bentuk-Bentuk Gangguan Tidur

1. Insomia

Hampir semua orang akan pernah mengalami sulit tidur di malam hari. Kesulitan tidur dikenal sebagai istilah insomia, yakni ketidakmampuan kronis pendek untuk memperoleh kualitas tidur. Insomia disebabkan oleh berbagai hal termasuk stress, perubahan zona waktu, sering bertindak sebagai lampu kuning dalam hal masalah tidur. Insomia merupakan gejala awal dalam masalah tidur yang berkaitan dengan masalah fisik, mental dan emosi.

2. Hipersomnia

Berlebihan jam tidur pada malam hari, lebih dari Sembilan jam, biasanya disebabkan oleh masalah psikologis, depresi, kecemasan, kerusakan saraf tepi, beberapa penyakit yaitu ginjal, liver dan gangguan metabolik.

3. Narkolepsi

Narkolepsi adalah keadaan tidak dapat mengendalikan diri untuk tidur, misalnya tertidur dalam keadaan berdiri, mengemudikan kendaraan, atau di saat sedang berbicara sesuatu. Hal ini merupakan suatu gangguan neurologis.

Dari beberapa ahli mengatakan bahwa ada dua karakteristik dari narkolepsi yaitu:

a. *Sleep paralysis*

Sleep paralysis atau kelumpuhan tidur dimana penderita mengalami episode-episode singkat tidak mampu untuk bangun, bergerak ataupun bicara sehingga membuat orang lain merasa ketakutan. Selama tidur, aktivitas dan otot-otot tubuh menjadi tidak bergerak.

b. *Hypnagogic Hallucination*

Hypnagogic hallucination (halusinasi hipnogogik), yakni gangguan *narkolepsi* yang disebabkan pengalaman-pengalaman yang jelas-jelas menakutkan bagi penderita yang dimulai pada saat tidur. Hal ini dianggap penderita adalah hal sangat realistis. Halusinasi penderita narkolepsi ini melibatkan halusinasi visual, perabaan, pendengaran, dan sensasi gerakan tubuh.(23)

2.5.4. Faktor-Faktor Terjadinya Gangguan Tidur

1. Faktor Psikologi (stress dan depresi)

Stres yang berkepanjangan sering menjadi penyebab dari insomnia jenis kronis, sedangkan berita-berita buruk gagal rencan dapat menjadi penyebab insomnia transiet. Depresi paling dering ditemukan. Bangun lebih pagi dari biasanya yang tidak diinginkan adalah gejala paling umum dari depresi, cemas,neorosa dan gangguan psikologi lainnya sering menjadi penyebab dari gangguan tidur.

2. Sakit fisik

Sesak nafas pada orang yang terserang asma , hipertensi, penyakit dikarakteristikan dengan episode nyeri dada yang tiba-tiba dan denyut jantung yang tidak teratur, sehingga saring kali mengalami frekuensi terbangun yang sering.

3. Gaya hidup

Alkohol, rokok, kopi, obat penurun berat badan, jam kerja yang tidak teratur, juga dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur.

4. Usia

Keluhan insomnia sangat berbeda-beda pada setiap orang yang disertai dengan perbedaan tingkat usia. Usia mempengaruhi psikologi seseorang. Semakin bertambah usia seseorang, semakin siap pula dalam menerima cobaan dan berbagai masalah.(23)

2.5.5. Kebutuhan Tidur

1. Tidur Pada Orang Dewasa

Orang dewasa tidur rata-rata 8 jam tiap hari. Sekitar 90% orang dewasa tidur 6 sampai 9 jam setiap malamnya dan sebagian besar tidurnya 7 sampai 8 jam. Dan ada juga sebagian besar dari mereka menunjukkan tanda-tanda mengantuk mengantuk disiang hari walaupun mereka tidak menyadarinya. Berbagai fungsi tubuh seperti temperatur, metabolisme, komposisi darah dan urine memiliki pasang surut seperti gelombang yang yang mencapai puncak pada saat tertentu dan menurun kembali di malam hari dengan mengikuti siklus kira-kira 24 jam. Pola siklus tersebut membentuk sejenis jam ‘internal’ yang dikenal sebagai irama sirkadian.

2. Tidur Pada Bayi

Dalam dua minggu pertama setelah lahir, bayi normalnya sering tidur. Neonates sampai usia 3 bulan rata-rata tidur sekitar 16 jam sehari. Pada umumnya bayi mengenal malam pada usia 3 bulan. Sediakan selimut dan ruangan yang hangat pastikan bayi tidak terlalu panas atau terlalu dingin.

Jumlah pola tidur bayi akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia bayi, pola ini dapat terlihat pada tabel berikut :

Tabel 2.1. Kebutuhan tidur pada bayi

No	Usia	Lama tidur
1	1 minggu	16 jam
2	1 tahun	14 jam
3	2 tahun	13 jam
4	5 tahun	11 jam
5	9 tahun	10 jam

3. Tidur Pada Ibu Hamil

a. Tidur Siang

Tidur siang menguntungkan dan baik untuk kesehatan. Tidur siang dilakukan kurang lebih selama 2 jam dan dilakukan lebih sering dari pada sebelum hamil. Tidur dilakukan setelah makan siang, tetapi tidak langsung tidur agar ibu hamil tidak merasa mual. Tidur siang dilakukan untuk mengistirahatkan tubuh dan fisik serta pikiran ibu hamil.

b. Tidur malam

Ibu hamil hendaknya lebih banyak tidur pada malam hari selama \pm 8 jam.

Ibu hamil sebaiknya tidur lebih awal dan jangan tidur terlalu malam karena dapat menurunkan tekanan darah dan akan berdampak negatif bagi kesehatan ibu dan anak.(23)

2.6. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan

tentatif (sementara) mengenai kemungkinan hasil dari suatu penelitian. Oleh karena itu hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh senam yoga dengan kuantitas tidur ibu hamil trimester III di klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

Ha : Ada Pengaruh Senam Yoga dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

Ho : Tidak ada Pengaruh Senam Yoga dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment* dengan menggunakan pendekatan *Nonquivalent Pretest Possteest Control Group Desing* yang menggunakan populasi perlakuan dan populasi control dimana peneliti ingin mengetahui apakah ada Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Teimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

3.2. Lokasi dan waktu Penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Klinik Siti Kholijah Hsb. Jln Marelan 1 Ps. 4 Barat No. 94, Terjun Medan Marelan Tahun 2019.

3.2.2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari-Juni tahun 2019, dimulai dari konsul judul, penelusuran pustaka, pengumpulan data dan melakukan pengolahan data dan analisis data, serta penyusunan hasil penelitian.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang akan mengikuti senam hamil di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019. Di mana didapatkan jumlah ibu hamil yang melakukan senam hamil pada

trimester III sebanyak 20 responden, di antaranya ibu hamil yang di berikan kontrol sebanyak 10 responden dan perlakuan sebanyak 10 responden.

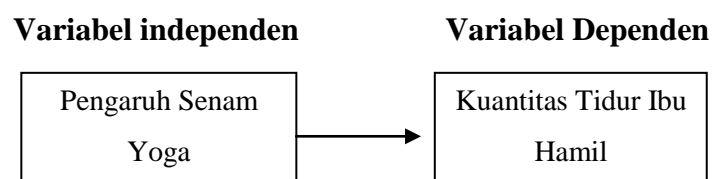
3.3.2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil pada trimester III sebanyak 20 responden yang di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam peneitian ini adalah *sampel jenuh* yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil anggota populasi semua menjadi menjadi sampel.

3.4. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah alur penelitian yang melibatkan variabel-variabel yang mempengaruhi (X) dan yang dipengaruhi (Y), atau dengan kaitan lain dengan konsep akan bisa terlihat faktor apa saja yang ada didalam penelitian.

Berdasarkan tujuan dan rumusan masalah maka peneliti menggambarkan kerangka konsep sebagai berikut.



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.5. Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran

3.5.1. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel-variabelatau faktor-faktor yang mempengaruhi variabel.

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

Senam yoga : Senam yoga adalah Olahraga fisik yang mengandalkan pernafasan dan pemusatan pikiran. Teknik pengaturan nafas yang dilakukan dalam yoga menimbulkan rasa rilaks dan kelak sangat membantu dalam proses persalinan

Kuantitas tidur :Kuantitas tidur ibu hamil dapat di pengaruhi perubahan otonomi dan fisiologi tubuh ibu hamil dan perkembangan janin, sehingga menimbulkan dampak ketidaknyamanan saat tidur, sesak nafas, sering buang air kecil dankram di daerah kaki

3.5.2. Aspek pengukuran

Aspek pengukuran adalah aturan-aturan yang meliputi cara atau alat ukur, hasil dari pengukuran, kategori serta skala yang digunakan untuk menilai suatu variabel.

Tabel 3.1. Aspek pengukuran

Variabel	Alat ukur	Skala Pengukuran	Value	Jenis skala Ukur
Independen		Melakukan	1	
1. Senam yoga	Observasi	Tidak melakukan	0	Ordinal
2. Kuantitas tidur	Kuesioner	Kuantitas tidur baik >7 jam/ hari	1	Ordinal
		Kuantitas tidur buruk <7 jam/ hari	0	

3.6. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dimulai dari mengajukan surat permohonan meneliti di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Merelan Tahun 2019. Setelah mendapatkan izin untuk melakukan survei awal dan peneliti melakukan pengumpulan data, dan data ini bersumber dari:

3.6.1. Jenis Data

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari responden.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan dari pihak lain. Misalnya rekam medis, data kunjungan pasien.

3. Data Tersier

Dalam penelitian ini data juga diambil dari naskah yang dipublikasikan, yaitu WHO, jurnal dan lain-lain.

3.7. Metode Pengolahan Data

Data yang sudah terkumpul dapat diolah dengan cara komputerisasi dengan langkah berikut:

1. Collecting

Pengumpulan data yang berasal dari hasil observasi yang dilakukan peneliti.

2. Checting

Memeriksa lengkap lembar observasi dengan tujuan agar data dapat diolah dengan benar dan memberikan hasil yang valid dan reliabel.

3. Coding

Pemberi kode pada variabel yang diteliti dengan tujuan memudahkan peneliti dalam memasukan data keaplikasi.

4. Entering

Yaitu jawaban dari hasil observasi yang masih berbentuk kode kemudian di masukkan kedalam SPSS.

5. *Processing*

Semua data yang di input kedalam aplikasi komputer akan diolah sesuai dengan kebutuhan peneliti.

3.8. Analisis Data

3.8.1. Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel peneliti. Pada analisis ini hanya menghasilkan presentase dari tiap variabel yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

3.8.2. Analisi Bivariat

Setelah masing-masing variabel pada penelitian diketahui maka analisis dilanjutkan pada tahap bivariat untuk mengetahui pengaruh variabel independen dengan variabel dependen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

4.1.1. Sejarah, Visi dan Misi

Klinik pratama Siti Kholijah Hsb didirikan berdasarkan surat izin praktek (SIP) kabupaten/kota medan. Degan nomor 44/35037/Ix/2017 yang berkedudukan dan beralamat praktek dijalan Marelan 1 pasar 4 barat kelurahan terjun kecamatan medan marelan. Klinik pratama Siti Kholijah Hsb sudah beroperasi sejak tahun 2002. Dan saat ini telah bekerja sama dengan BPJS kesehatan melalui jejaring klinik QYTA MEDIKA.

Klinik pratama rawat jalan Siti Kholijah Hsb menerima pasien umum dan BPJS Bersalin, KB, dan khitan. Klinik Pratama Siti Kholijah HSB buka selama 24 jam dengan pengawasan oleh dokter dan bidan terlatih yang profesional.

4.1.2. Visi dan Misi Klinik Siti Kholijah HSB Medan Marelan

1. Visi

Memberikan dan memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan berkesinambungan bagi seluruh masyarakat indonesia.

2. Misi

Meningkatkan kualitas pelayanan yang berkeadilan kepada masyarakat. Pemberi pelayanan kesahatan dan pemangku kepentingan lainnya melalui system kerja yang efektif dan efisien.

4.2. Hasil Penelitian

4.2.1. Analisis Univariat

Dalam penelitian ini responden adalah seluruh ibu hamil yang mengikutisenam yoga di klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan sebanyak 20 ibu, dengan 10 ibu sebagai kelompok kontrol dan 10 ibu yang mendapatkan perlakuan senam yoga yang dapat di lihat di bawah ini.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Senam Yoga di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

No	Senam Yoga	f	%
1	Melakuan	10	50
2	Tidak Melakukan	10	50
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa 20 orang (100%) ibu hamil trimester III dipilih sebagai responden dalam penelitian ini terdapat 10 (50%) responden ibu hamil trimester III sebagai kelompok kontrol dan 10 (50%) responden ibu hamil trimester III sebagai kelompok perlakuan.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Tidak Melakukan Senam Yoga di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

No	Kuantitas Tidur	Pretest		Posttest		Jumlah
		f	%	f	%	
1	Kuantitas Tidur buruk <7 jam/hari	6	60	6	60	12
2	Kuantitas Tidur baik >7 jam/hari	4	40	4	40	8
Total		10	100	10	100	20

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan senam yoga terdapat pada kelompok kontrol, kuantitas tidur buruk <7 jam/hari terdapat pada pretest sebanyak 6 (60%) responden ibu hamil trimester III dan terdapat pada posttest sebanyak 6 (60%) responden ibu hamil trimester III.

Pada kelompok kontrol kuantitas tidur baik >7 jam/hari terdapat pada pretest sebanyak 4 (40%) responden ibu hamil trimester III dan terdapat pada posttest sebanyak 4 (40%) responden ibu hamil trimester III.

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Pada Kelompok Perlakuan Berdasarkan Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Melakukan Senam Yoga di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

No	Kuantitas Tidur	Pretest		Posttest		Jumlah
		f	%	f	%	
1	Kuantitas Tidur buruk <7 jam/hari	8	80	1	10	9
2	Kuantitas Tidur baik >7 jam/hari	2	20	9	90	11
Total		10	100	10	100	20

Berdasarkan Tabel 4.3. menunjukkan bahwa ibu yang melakukan senam yoga terdapat pada kelompok perlakuan kuantitas tidur buruk <7 jam/hari pada pretest sebanyak 8 (80%) ibu hamil trimester III dan posttest sebanyak 1 (10%) ibu hamil trimester III dan pada kelompok perlakuan kuantitas tidur baik >7 jam/hari pada pretest sebanyak 2 (20%) ibu hamil trimester III dan posttest sebanyak 9 (90%) ibu hamil trimester III.

4.2.2. Analisa Bivariat

1. Uji Normalitas Shapiro Wilk Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

Tabel 4.4. Uji Normalitas Shapiro Wilk Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

Kuantitas Tidur	Kontrol			Perlakuan		
	<i>Shapir – Wilk</i>					
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
Prestest (Sebelum)	0.594	10	0.000	0.509	10	0.000
Posttest (Sesudah)	0.640	10	0.000	0.366	10	0.000

Berdasarkan tabel 4.4. Hasil uji kenormalan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa sebelum ibu melakukan senam yoga nilai ρ hitung hasil uji normalitas nilai *Shapiro-Wilk* 0.000 dan setelah ibu melakukan senam yoga didapatkan nilai ρ hitung hasil uji normalitas nilai *Shapiro-Wilk* 0.000 yang mana lebih kecil dari 0.05 yang artinya data tidak distribusi secara normal, sehingga menggunakan uji *Non parametric* yaitu uji *Wilcoxon*.

3. Uji Non Paraametric (*Uji Wilcoxon*) Dan Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

Tabel 4.5. Hasil Rank Test Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

Kelompok Kontrol					Kelompok Perlakuan				
		N	Mean Ranks	Sum Of Ranks			N	Mean Ranks	Sum Of Ranks
<i>Posttest</i>					<i>Posttest</i>				
Kuantitas tidur < 7 jam/hari	<i>Negative Ranks</i>	1 ^a	1.50	1.50	Kuantitas tidur < 7 jam/hari	<i>Negative Ranks</i>	0 ^d	0.00	0.00
<i>Pretest</i>					<i>Pretest</i>				
Kuantitas tidur > 7 jam/hari	<i>Positive Ranks</i>	1 ^b	1.50	1.50	Kuantitas tidur > 7 jam/hari	<i>Positive Ranks</i>	7 ^e	4.00	28.00
	<i>Ties</i>	8 ^c				<i>Ties</i>	3 ^f		
Total		10			Total		10		

Berdasarkan 4.5. diatas menunjukkan nilai Ranking dari 20 responden pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah melakukan senam yoga sebagian besar berada pada *ties* yaitu sebanyak 8 responden, sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar berada pada *positive ranks* yaitu sebanyak 7 responden.

Tabel 4.6. Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelان Tahun 2019.

	Kelompok	
	Kontrol	Perlakuan
Z	000 ^a	-2.646
Asymp Sig (2-tailed)	1.000	0.008

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa pada kelompok ibu hamil yang diberikan perlakuan didapatkan $\rho=0.008$ yang berarti $\rho<0,05$. Sedangkan pada ibu hamil yang kelompok kontrol didapatkan nilai $\rho=1.000$ yang berarti $\rho>0.05$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kuantitas tidur ibu sebelum dan sesudah melakukan senam yoga pada kelompok perlakuan Di Klinik Siti Kholijah Medan Tahun 2019.

4.3. Pembahasan

4.3.1. Pengaruh Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Sebelum Melakukan Senam Yoga Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan

Hasil penelitian menyatakan Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Ibu Hamil Di klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelان Tahun 2019, peningkatan nilai rata-rata kuantitas tidur ibu pada kelompok kontrol 1,000 dan kuantitas tidur ibu pada kelompok perlakuan 0,008 hasil uji statistik $\rho=0,008$ ($p<0,05$). Dimana dengan adanya senam yoga bertujuan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, dan otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan, serta otot yang berperan dalam mekanisme persalinan, dimana manfaat senam yoga ini dapat menjaga kondisi mental wanita hamil tetap nyaman, rileks dan stabil serta mengatasi berbagai keluhan seperti cepat tersinggung, gampang marah dan emosi, juga membantu memulihkan dan

mereduksi keluhan-keluhan secara fisik wanita hamil seperti perasaan yang tidak nyaman, pegal, tegang diseluruh badan karena kurang istirahat, mual dan sesak nafas. Dengan adanya latihan relaksasi dan latihan pernafasan, proses persalinan dapat menjadi lebih mudah dan nyaman.

Sesuai dengan hasil yang didapatkan oleh peneliti selama memberikan senam yoga ada beberapa ibu hamil mengatakan bahwa setelah melakukan senam yoga tidurnya lebih cepat sekitar jam 9 atau jam 10 sudah tertidur karena badannya lebih merasa enak, rileks, sudah ada perubahan setelah melakukan yoga. Ibu juga mengatakan sebelum melakukan senam yoga tidurnya susah baru bisa tertidur kadang-kadang jam 12 atau jam 1 itupun kadang bahkan belum bisa tertidur, ibu mengatakan sudah bisa mulai tertidur tiba-tiba terbagun karena diakibatkan janin ibu sering bergerak dan ibu juga sering kencing pada malam hari. Ibu juga mengatakan kadang banyak pikiran yang dialaminya salah satunya ibu merasa cemas, takut pada persalinannya nanti, dengan adanya senam yoga yang dilakukan 2x selama satu minggu ibu lebih merasa nyaman, dikarenakan adanya gerakan-gerakan senam yoga pada ibu hamil seperti duduk dengan kedua kaki diluruskan, badan tegak bertumpu pada kedua tangan. Tengakkan tulang punggung sambil menarik nafas perlahan dan tumit kaki diangkat lalu hembuskan nafas perlahan sambil melonggarkan otot tumit kaki. Gerakan ini membantu melatih otot-otot kaki agar sirkulasi darah tetap lancar.

Gerakan yoga pada ibu hamil akan mempengaruhi kuantitas tidur yang lebih baik, gerakan yoga bisa juga dilakukan dengan tehnik angle pose yaitu dengan posisi ibu berdiri kemudian buka kaki selebar bahu kemudian secara

perlahan-lahan angkat tangan kiri ibu dengan siku lurus kemudian badan dicondongkan kearah kiri dengan posisi badan miring dan bertumpu pada tangan kanan. Tahan posisi ini untuk beberapa saat dan lakukan untuk arah yang berlawanan. Pose ini bermanfaat untuk meregangkan otot-otot pinggang dan bagian atas tubuh ibu, sikap twisted pose dimana ibu dalam posisi duduk dengan membenteng kaki ibu ke depan perlahan-lahan ke atas dan kearah kanan dengan posisi kepala menghadap kearah kanan. Lakukan gerakan yang sama dengan arah yang berlawanan, atur nafas anda sebaik mungkin. Pose ini bermanfaat untuk otot leher, tangan, bagian bahu dan juga tulang belakang, dan juga bisa dilakukan dengan sikap stick pose dimana ibu dalam posisi berbaring dan tangan berada di samping badan dengan kedua kaki lurus. Angkat tangan perlahan-lahan ke atas dan rasakan peregangan yang dialami badan anda. Pose ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan dan memperbaiki postur tubuh ibu. Kemudian ibu mengatakan setelah melakukan senam yoga ini waktu tidur yang di butuhkan ibu hanya 5-10 menit berbaring langsung sudah bisa tertidur dari badannya yang susah tidur lebih mudah tidur dengan adanya mengikuti senam yoga. Ibu mengatakan yang tidurnya cepat tetapi bangunnya itu bisa jam 5 atau jam 6 kadang bisa terbangun jam 7 pada saat suami kerja baru terbangun itupun ibu menggunakan alarm karena ibu terlalu nyenyak pada saat tidur.

Ada juga beberapa ibu yang melakukan senam yoga sudah melalui proses persalinan, selama melalui proses persalinan ibu mengatakan bahwa pada saat proses persalinan rasa sakit yang dialaminya berkurang, ibu lebih bisa mengatur pernafasannya susai dengan yang diajarkan pada saat melakukan senam yoga. Ibu

mengatakan pada proses persalinan anak pertamanya rasa sakit yang dialami oleh ibu berbeda dengan persalinan anak yang kedua karena pada anak pertama ibu tidak pernah mengikuti senam yoga, dan pada proses persalinan pada anak pertamanya ibu mengalami laserasi jalan lahir, dan pada proses persalinan yang kedua ibu tidak mengalami laserasi jalan lahir. Sehingga ibu mengatakan bahwa senam yoga ini sangat bermanfaat bagi kehamilan dan proses persalinan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risky Amalia Purba “Pengaruh pemberian senam hamil terhadap kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III” dengan hasil pengujian pada kelompok perlakuan, diketahui nilai Sig.2 (2-tailed) adalah 0,000 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), hasil pengujian terhadap kelompok kontrol, diketahui nilai Sig.2 (2-tailed) adalah 0,823 dengan signifikansi 0,823 ($p < 0,05$). Yoga juga merupakan cara yang aman dan efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik, terutama kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, Layinatun Ni'mah “Manfaat yoga untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III” dengan hasil menunjukkan bahwa senam yoga berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester tiga, ditunjukkan dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,005$). Hal ini disebabkan karena senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester tiga.

Dengan adanya senam yoga dapat memberikan dampak yang baik terhadap kuantitas tidur ibu hamil karena dengan melakukan gerakan terbimbing

dan meditasi, tubuh akan meningkatkan eritrosit yang membawa oksigen kedalam darah menuju otak semakin lancar dapat membuat perasaan tubuh segar, ketenangan, kenyamanan, kemudahan berkonsentrasi dan dapat meningkatkan kuantitas tidur pada ibu. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Irma Safriani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmayanti “Pengaruh senam yoga terhadap kuantitas tidur ibu hamil trimester III” dengan hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan senam yoga sejumlah 31 ibu hamil, mempunyai kuantitas tidur buruk dan setelah melakukan senam yoga kuantitas tidur baik meningkat menjadi 29 ibu hamil. Hasil uji *willcoxon* $\rho=0,000$ yang berarti $\rho<0,05$ yaitu H_1 diterima. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga dengan kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

Berdasarkan tabel 4.6. dapat dilihat bahwa hasil uji statistic dengan menggunakan *Uji Wilcoxon*, diperlukan dari hasil perhitungan $pvalue = 0.008 <^a$ 0.05, maka dapat diperoleh hasil bahwa dengan melakukan senam yoga sangat memiliki pengaruh untuk kuantitas tidur pada ibu hamil, kesimpulannya terdapat pengaruh senam yoga terhadap kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III di klinik Siti Kholijah Hsb Medan Marelan Tahun 2019.

Senam yoga merupakan bentuk latihan yang berfokus pada kekuatan, fleksibilitas, dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Yoga merupakan cara yang aman dan efektif untuk meningkatkan aktiviras fisik, terutama kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Sejumlah bukti menunjukkan bahwa latihan yoga yang teratur bermanfaat untuk orang yang memiliki tekanan

darah tinggi, penyakit jantung, sakit dan nyeri punggung bawah, depresi dan stress. Yoga merupakan salah satu cara untuk membantu menyiapkan pada saat persalinan dan kesehatan janin.(14)

Yoga dapat membantu ibu mempersiapkan pikiran dan tubuh ibu untuk kehamilan dan persalinan karena hal ini membantu ibu fokus, berkonsentrasi dan menjaga agar tubuh ibu tetap sehat. Postur tubuh yang dilatihkan pada yoga adalah postur tubuh yang mampu membantu ibu untuk menjaga tubuh tetap aktif dan lentur serta mampu membantu meminimalkan keluhan-keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil seperti sembelit, maupun rasa kurang nyaman di bagian punggung dan pinggang.(16)

Prinsip yang mendasari yoga dikenal pertama lewat buku yang ditulis oleh Patanjali dengan yoga sutras, yang memuat banyak aspek tentang kehidupan, salah satunya dalam varian standar yang harus dipenuhi oleh para pelaku yoga. Patanjali memaparkan secara lugas bahwa lewat latihan yoga yang rutin dan benar mampu mengubah dirinya menjadi lebih baik dengan penguasaan pikiran, emosi, dan maslah.(24)

Kiminoff dalam bukunya menjelaskan setiap postur yoga memiliki efek yang positif bagi kesehatan wanita hamil termasuk saat proses persalinan tiba. Postur prenatal yoga dirancang khusus untuk melatih otot-otot rahim agar bisa menunjang ruang gerak janin dalam kandungan. Dengan begitu, janin dapat berkembang dan bergerak secara optimal. Yoga pun membuat calon ibu lebih tenang, dan kondisi ini baik untuk janin. Postur yoga untuk wanita hamil pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan postur tubuh orang dewasa pada umumnya.

Hanya saja postur telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yaitu postur lebih lembut dan perlahan.(25)

Kuantitas tidur ibu hamil dapat di pengaruhi perubahan otonomi dan fisiologi tubuh ibu hamil dan perkembangan janin, sehingga menimbulkan dampak ketidaknyamanan saat tidur, sesak nafas, sering buang air kecil dan kram di daerah kaki, di dukung lagi dengan rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil terhadap perkembangan janin dan proses persalinan yang akan dilaluinya, hal ini akan menimbulkan gangguan pola tidur ibu sehingga mencapai kualitas tidur yang buruk. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukannya aktifitas fisik seperti senam hamil, hal ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan nutrisi keseluruhan tubuh, membuat relaksasi otot panggul dan otot-otot rahim.(3)

Ibu hamil dianjurkan untuk merencanakan periode istirahatnya yaitu tambahan terhadap jumlah waktu istirahat, terutama pada akhir kehamilan. Anjuran istirahat yang cukup bagi ibu hamil minimal 6-8 jam malam hari dan 1-2 jam siang hari. Tidur siang dianjurkan bagi ibu hamil karena menguntungkan dan baik untuk kesehatan, jika tidak dapat memejamkan mata maka cukup berbaring saja di siang hari. Posisi yang dianjurkan adalah berbaring miring kiri, untuk meningkatkan sirkulasi darah pada uterus khususnya etoreplasenter. Pada periode istirahat sejenak, ibu dapat tidur posisi terlentang dengan kedua kaki dinaikkan ke dinding untuk memperlancar aliran balik vena, sehingga mengurangi keluhan bengkak pada kaki.(21)

Menurut pendapat Carole, Carol Travis, Maryanne Garry menyatakan bahwa pada proses periode munculnya tidur *rapid eye movement* (REM) muncul

secara bergantian dengan periode di mana pergerakan mata tidak sedemikian cepat atau disebut juga non-REM (NREM), dalam setiap 90 menit. Periode REM berlangsung selama beberapa menit hingga satu jam, dengan rata-rata sekitar 20 menit. Ketika periode ini dimulai, pola aktivitas elektrik dalam otak orang yang tidur berubah menjadi seperti orang yang berada dalam keadaan bangun. Terjadinya NREM dibagi menjadi tahap-tahap yang masing-masing diasosiasikan dengan pola gelombang otak tertentu.(22)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma, Mediarti dan Fauziah yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kuantitas tidur ibu hamil dikarenakan oleh gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan rileks yang mendalam. Terciptanya relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu melepas ketegangan otot.(10)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014) tentang senam hamil yang menyebutkan bahwa 63,8% responden yang mendapatkan senam hamil memiliki kekuatan otot panggul dan kualitas jasmani semakin meningkat. Senam hamil adalah suatu latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada tubuh dan merupakan salah satu persiapan persalinan. Ibu hamil yang sering mengikuti senam hamil maka otot-otot perutnya semakin kuat. Dengan begitu elastisitas otot-otot dinding perut juga dapat dipertahankan.(7)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh: Devi Mediarti, Sulaiman, Jawiah yang berjudul: “Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III” Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment*, karena mengukur perubahan tingkat keluhan ibu trimester III setelah dilakukan suatu tindakan tertentu yaitu yoga antenatal. Penelitian dilakukan dengan mengkaji keluhan ibu hamil trimester III sebelum (*pretest*) pada kelompok intervensi. (*Pretest*) dilaksanakan sebelum pelaksanaan yoga antenatal. Kemudian pada kelompok intervensi dilakukan yoga antenatal selama 4x, minggu pertama pagi hari, minggu kedua sampai keempat sore hari. Setelah pelaksanaan yoga antenatal yang keempat kali, kemudian diukur keluhan ibu hamil sesudah (*posttest*) dilakukan yoga antenatal.(26)

Dapat disimpulkan bahwa yoga pada ibu hamil dapat memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan dan dapat meningkatkan aliran darah nutrisi bagi janin secara adekuat serta mempengaruhi juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran secara alami. Yoga juga dapat meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kuantitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum selama kehamilan, seperti nyeri pada bagian punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan pada bagian kaki dan juga menjaga kondisi mental wanita hamil tetap nyaman, rileks dan stabil serta mengatasi berbagai keluhan seperti cepat tersinggung, gampang marah dan emosi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019 mengenai : “Pengaruh Senam Yoga Dengan Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Senam yoga yang dilakukan ibu hamil yang berfokus pada kekuatan, fleksibilitas dan pernafasan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dimana senam yoga ini juga dapat menjaga kondisi ibu tetap rileks dan stabil. Dengan adanya latihan relaksasi dan latihan pernafasan akan mempengaruhi kuantitas tidur yang lebih baik.
2. Terdapat pengaruh senam yoga dengan kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III. Dengan hasil uji (*Wilcoxon*) di dapatkan bahwa pada kelompok ibu hamil yang diberikan perlakuan $\rho = 0,008$ yang berarti $\rho < 0,05$. Sedangkan pada ibu hamil kelompok kontrol di dapatkan nilai $\rho = 1,000$ yang berarti $\rho > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga dengan kuantitas tidur pada ibu hamil.

5.2. Saran

Dari penelitian yang telah disimpulkan diatas, maka selanjutnya disarankan kepada beberapa pihak sebagai berikut :

5.2.1. Secara Teoritis

Menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan tentang pengaruh senam yoga dengan kuantitas tidur ibu hamil trimester III Di Klinik Siti Kholijah Medan Marelan Tahun 2019.

5.2.2. Secara Praktis

1. Kepada Responden Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada ibu hamil tentang pentingnya senam yoga untuk mencapai kuantitas tidur yang diharapkan. Sehingga dapat dijadikan tindakan mandiri bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

2. Kepada Tempat Penelitian Klinik Siti Kholijah Hsb

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi klinik dalam pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan prenatalcare program senam yoga.

3. Kepada Institut Fakultas Farmasi dan Kesehatan

Hasil penelitian ini sebagai masukan dan sebagai bahan referensi yang membangun dan meningkatkan kuantitas kesehatan.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk melakukan penelitian di bidang yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

1. Madriwati, Ayu, Gusti D, Ariani, Wayan N, Damarpati, widhi Gunapria M. Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. buku kedokteran EGC. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2017.
2. Wati NWKW, Supiyati S, Jannah K. Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S. ST. J Kedokt dan Kesehat. 2018;14(1):39–47.
3. Safriani I, Nufus H, Nurmayanti I. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang). J Kebidanan. 2019;15(1).
4. Kesehatan Ptbo. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2014. 2013;
5. Nugroho T, Nurrezki, Warniliza D, Wilis. Askeb Kebidanan 1 Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
6. Inayah N, Karwiky G. Kiat Sehat dengan dan Tanpa Obat. bandung: PT Mizan Pustaka; 2014.
7. Sari AA, Puspitasari D. Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. Interes J Ilmu Kesehat. 2016;5(2).
8. Purba RA, Rahayu UB, Wahyuni SST. Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Mommies Clinic Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018.
9. Harahap SD, Utami S, Huda N. Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. J Online Mhs Bid Ilmu Keperawatan. 2018;5:79–87.
10. Susilawati NKAS, Nirmasari C. Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil. In: Seminar Nasional Kebidanan. 2017. p. 77–82.
11. Sutanto, Vita A, Fitriani Y. Asuhan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press;
12. Kamariyah N, Anggasari Y, Muflihah S. Buku Ajar Kehamilan. Suslia A, Editor. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
13. Hani, Ummi. Kubandiyah J. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologi. Suslia A, Editor. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
14. Astuti S, Susanti ari indra, Nurparida R, Mandiri A. Asuhan ibu dalam masa kehamilan. bandung: Erlangga;
15. Widianti, Tri A, Proverawati A. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
16. Tilong, D A. Cepat Hamil Dengan Yoga Dan Meditasi. Hira, Editor. Jongjakarta: Flashbooks; 2014.
17. Amiruddin R, Hasmi. Determinan Kesehatan Ibu Dan Anak. M@Ftuhin T, Editor. Jakarta: CV Trans Info Media; 2014.
18. Irinati B, Halida, Mutiara E, Duhita F, Prabandari F, Yulita N, Hatiningtiyaswati S, et al. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Husin F, editor. Jakarta: Sagung Seto; 2015.

19. Sidhu P. yoga untuk kehamilan. yang diper. bandung: PT Mizan Pusataka; 2014.
20. Marwiyah N, Sufi F. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Heal J.* 2018;5(3):123–8.
21. Yulia, Retno D, Musdalifah U, Supriani. *Asuhan Kebidanan Ter Update.* Jakarta: CV. Trans Info Media; 2017.
22. Lumbantobing SM. *Neurologi klinik pemeriksaan fisik dan mental.* Jakarta Balai Penerbit FK UL. 2000;
23. Pieter HZ, Psi S, Janiwarti B, Psi S, Saragih NM, Kep S. *Pengantar psikopatologi untuk keperawatan. pertama, c.* jakarta: Kencana; 2011. 343 p.
24. Lebang E. *Yoga Atasi Backpain.* 2014. p. vi+98.
25. Land A. *Yoga untuk Masa Kehamilan.* batam: Karisma Publisihing Group; 2010.
26. Mediarti D, Sulaiman S, Rosnani R, Jawiah J. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *J Kedokt Kesehat Publ Ilm Fak Kedokt Univ Sriwij.* 2014;1(1):47–53.

Lampiran 1**LEMBAR OBSERVASI**

**PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL
PADA TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB
MEDAN MARELANTAHUN 2019**

Nama responden :

Umur reponden :

Usia kehamilan :

Petunjuk pengisian :

1. Pilihlah satu jawaban yang dianggap paling tepat dan sesuai jawaban ibu dengan memberi tanda cheklis (√) pada jawaban.
2. Sebelum selesai periksa dan baca kembali untuk memastikan semua sudah terjawab

1. Apakah anda pernah melakukan senam yoga ?	Jawaban	
	Dilakukan <input type="checkbox"/>	Tidak Dilakukan <input type="checkbox"/>
2. Apakah anda pernah melakukan senam yoga di rumah?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telat disediakan

3. Dalam satu bulan terakhir, berapa jam anda biasanya tidur pada malam hari ?	Jam: menit (Missal 22:00) ----	Efisiensi kebiasaan tidur
4. Dalam satu bulan terakhir berapa jam anda tidur pada malam hari ?	(misalnya 07:00) ----	Efisiensi kebiasaan tidur
5. Dalam sebulan terakhir, berapa jam biasanya anda tidur pada malam hari ?	(misalnya:6 jam) ---jam	Durasi Tidur
6. Dalam satu bulan terakhir, berapa lama waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam hari ?	(missal 30 menit) ---menit	Letensi tidur

Beri tanda \surd pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai				
	Tidak pernah	1 atau 2x lebih Seminggu	3x atau lebih seminggu	
7. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami keselitan tidur karena mengalami				
a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30menit setelah berbaring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Letensi tidur
b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gangguan tidur
c. Harus bangun untuk kekamar mandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gangguan tidur
d. Sulit bernapas dan nyaman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gangguan tidur
e. Batuk atau mendengkur keras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gangguan tidur
f. Mengalami mimpi buruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gangguan tidur
g. Merasa nyeri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gangguan tidur
8. Dalam sebulan terakhir, bagaimanakah anda menilai kuantitas tidur anda secara keseluruhan ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kuantitas tidur subjektif
9. Dalam sebulan terkahir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Penggunaan obat tidur
10. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kusulitan tidur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Disfungsi aktivitas pada siang hari
11. pada sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk kebiasaan berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Disfungsi aktivitas pada siang hari

Lampiran 2

MASTER TABEL
PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK
SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELANTAHUN 2019

Nama_K	Trimester	Tidak Melakukan	Pre_K	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	Post_K	Jumlah_K
NY.D	III	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	6
NY.E	III	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	8
NY.A	III	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	7
NY.P	III	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	7
NY.V	III	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	9
NY.S	III	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	8
NY.S	III	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7
NY.N	III	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	7
NY.M	III	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	7
NY.I	III	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	8

Nama_Ki	Trimester	Melakukan	Pre_Ki	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	Post_Ki	Jumlah_Ki
NY.S	III	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
NY.S	III	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
NY.M	III	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
NY.R	III	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
NY.F	III	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
NY.M	III	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	9
NY.E	III	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
NY.N	III	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
NY.D	III	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7
NY.A	III	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8

Lampiran 3

HASIL OUTPUT PENELITIAN

1. ANALISIS UNIVARIAT

Statistics

		Melakukan_K	Melakukan_Ki
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		.00	1.00
Median		.00	1.00
Mode		0	1
Percentiles	25	.00	1.00
	50	.00	1.00
	75	.00	1.00

Frequency Table

Melakukan_K

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Melakukan	10	100.0	100.0	100.0

Melakukan_Ki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Melakukan	10	100.0	100.0	100.0

Frequencies

Statistics

		Pre_K	Post_K
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		.40	.40
Median		.00	.00
Mode		0	0
Percentiles	25	.00	.00
	50	.00	.00
	75	1.00	1.00

Frequency Table**Pre_K**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kuantitas tidur buruk <7 jam/hari	6	60.0	60.0	60.0
Kuantitas tidur baik >7 jam/hari	4	40.0	40.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Post_K

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kuantitas tidur buruk <7 jam/hari	6	60.0	60.0	60.0
Kuantitas tidur baik >7 jam/hari	4	40.0	40.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Frequencies**Statistics**

		Pre_Ki	Post_Ki
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		.20	.90
Median		.00	1.00
Mode		0	1
Percentiles	25	.00	1.00
	50	.00	1.00
	75	.25	1.00

Frequency Table**Pre_Ki**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kuantitas tidur buruk <7 jam/hari	8	80.0	80.0	80.0
Kuantitas tidur baik >7 jam/hari	2	20.0	20.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Post_Ki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kuantitas tidur buruk <7 jam/hari	1	10.0	10.0	10.0
Kuantitas tidur baik >7 jam/hari	9	90.0	90.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

2. ANALISIS BIVARIAT**Explore****Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre_K	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
Post_K	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
Pre_Ki	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
Post_Ki	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_K	.381	10	.000	.640	10	.000
Post_K	.381	10	.000	.640	10	.000
Pre_Ki	.482	10	.000	.509	10	.000
Post_Ki	.524	10	.000	.366	10	.000

a. Lilliefors Significance Correction

NPar Tests
Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_K - Pre_K	Negative Ranks	1 ^a	1.50	1.50
	Positive Ranks	1 ^b	1.50	1.50
	Ties	8 ^c		
	Total	10		
Post_Ki - Pre_Ki	Negative Ranks	0 ^d	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^e	4.00	28.00
	Ties	3 ^f		
	Total	10		

a. Post_K < Pre_K

b. Post_K > Pre_K

c. Post_K = Pre_K

d. Post_Ki < Pre_Ki

e. Post_Ki > Pre_Ki

f. Post_Ki = Pre_Ki

Test Statistics^c

	Post_K - Pre_K	Post_Ki - Pre_Ki
Z	.000 ^a	-2.646 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000	.008

a. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

b. Based on negative ranks.

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 4



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

nomor : 618/EXT/OKN/FFK/IKH/II/2019

lampiran :

1 : Permohonan Survei Awal

kepada Yth,

Manajemen KLINIK SITI KHOLIHAH MEDAN MARELAN
Marela

Yang terhormat,

Sehubungan dengan ini datang menghadap, mahasiswa Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA:

Nama : NINI SAHRINA

No. HP : 1801032086

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan bantuannya, agar dapat memberikan informasi-keterangan, brosur-brosur, buku-buku, dan penjelasan lainnya yang akan digunakan dalam rangka menyusun Skripsi dengan judul:

ARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIHAH HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019

Informasi dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan pengetahuan dan tidak akan diumumkan atau diberitahukan pada pihak lain. Selanjutnya, mahasiswa bersangkutan yang akan menyelesaikan peninjauan/ riset/ wawancara, kami akan menyerahkan 1 (satu) eksemplar Skripsi yang dibuat mahasiswa kami.

Terima kasih dan kerja sama yang baik, Kami ucapkan terima kasih.

8/03/2019

Hormat Kami,

DEKAN FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



DARWIN SYAMSUL, S.Si. M.Si. Apt

NIDN: (0125096601)

Lampiran 5

KLINIK SITI KHOLIJA HSB
 JL. Marelan Pasar IV Komplek Griya Bestari Permai Medan Marelan

Nomor : /Klinik Siti Kholijah HSB
 Lamp :
 Hal : Surat Balasan Survei Awal

Kepada Yth,
 Direktris Akademi Kebidanan Helvetia
 Di
 Tempat


Dengan Hormat

Berdasarkan surat dari Akademi Kebidanan Helvetia Medan No. 618/EXT/DKN/FFK/IKH/III/2019 tentang Permohonan Izin Survei Awal guna penyusunan Skripsi di Klinik Siti Kholijah HSB, maka dengan ini kami sampaikan bahwa:


NAMA : NINI SAHRINA
 NIM : 1801032086
 JUDUL KTI : PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJA HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019

Dengan ini kami menerangkan bahwa mahasiswi yang tersebut diatas telah melapor kepada kami, selanjutnya kami menerangkan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin atas kegiatan survei awal dalam penyusunan Skripsi sesuai dengan judul diatas

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sesuai dengan keperluan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Medan, Maret 2019
 Pimpinan Klinik Siti Kholijah HSB

 (Siti Kholijah Hasibuan. S.Tr.Keb)

Lampiran 6


INSTITUT KESEHATAN HELVETIA
Fakultas Farmasi dan Kesehatan
 WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
 Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

Nomor : BSI/EXT/DKN/FFK/KH/VII/2019
 Lampiran :
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth,
 Pimpinan KLINIK SITI KHOLIJAH MEDAN MARELAN
 Tempat

Dengan hormat,
 Bersama ini datang menghadap, mahasiswa Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA:

Nama : NINI SAHRINA
 NPM : 1801032086

yang bermaksud akan mengadakan penelitian/ wawancara/ menyebar angket/ observasi, dalam rangka memenuhi kewajiban tugas-tugas dalam melakukan/ menyelesaikan studi pada Program Studi D4 KEBIDANAN INSTITUT KESEHATAN HELVETIA.

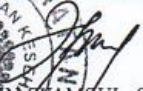
Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan bantuannya, agar dapat memberikan keterangan-keterangan, brosur-brosur, buku-buku, dan penjelasan lainnya yang akan digunakan dalam rangka menyusun proposal dengan judul:


PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019

Semua bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan ilmu pengetahuan dan tidak akan diumumkan atau diberitahukan pada pihak lain. Selanjutnya setelah mahasiswa menyelesaikan peninjauan/ riset/ wawancara, kami akan menyerahkan 1 (satu) naskah Skripsi yang dibuat mahasiswa kami.

Atas bantuan dan kerja sama yang baik, Kami ucapkan terima kasih.

21/06/2019

Hormat Kami,
 DEKAN FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
 INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

 DARWIN SYAMSUL, S.Si, M.Si, Apt
 NIDN. (0125096601)



Lampiran 7

KLINIK SITI KHOLIJAH HSB

Jl. Marclan Pasar IV Komplek Griya Bestari Permai Medan Marelan

No : 603/Klinik-Siti Kholijah HSB/VII/2019

Lamp : -

Hal : Surat Balasan Penelitian

Kepada Yth
Dekan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan
Institut Kesehatan Helvetia
Di Tempat

Dengan Hormat,

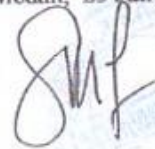
Berdasarkan surat dari Institut Kesehatan Helvetia Medan No. 851/EXT/DKN/FFK/IKH/VII/2019, tentang permohonan Surat Ijin Penelitian guna penyusunan Skripsi di Siti Kholijah Hsb, maka dengan ini kami sampaikan bahwa:

Nama : Nini Sahrina
NIM : 1801032086
Judul : PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019.

Dengan ini kami menerangkan bahwa mahasiswi yang tersebut diatas telah melapor kepada kami, selanjutnya kami menerangkan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin atas kegiatan penelitian dalam penyusunan Skripsi sesuai dengan judul diatas

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sesuai dengan keperluan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Medan, 25 Juli 2019



(Siti Kholijah Hasibuan, S.Tr. Keb)

Lampiran 8



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

PERMOHONAN PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING (BESUTU)

yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : NINI SAHRINA
 NPM : 1801032086
 Program Studi : KEBIDANAN / D4

Judul yang telah di setujui :

PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SITI HOLIJAH HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019

Diketahui,

Ketua Program Studi
 D4 KEBIDANAN
 FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
 INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

(NINIPRATIWIJESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Pemohon


(NINI SAHRINA)

teruskan kepada Dosen Pembimbing

WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb. (0307048103) (No.HP : 0813-2147-9322)


DWIANA KARTIKA PUTRI, SST., M.Kes. (0113128903) (No.HP : 0821-6874-2225)

Perhatian Penting bagi Dosen Pembimbing:

1. Pembimbing-I dan Pembimbing-II wajib melakukan koordinasi agar tercapai kesepakatan.
2. Diminta kepada dosen pembimbing untuk tidak mengganti topik yang sudah disetujui.
3. Berilah kesempatan kepada mahasiswa untuk mengeksplorasi permasalahan penelitian.
4. Mohon tidak menerima segala bentuk gratifikasi yang diberikan oleh mahasiswa,



Lampiran 9



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)

Identitas Mahasiswa :


Nama : NINI SAHRINA
 NIM : 1801032086
 Program Studi : KEBIDANAN / D4
 Judul : PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019
 Tanggal Ujian Sebelumnya : 31. Mei. 2019.

Telah dilakukan perbaikan oleh mahasiswa sesuai dengan saran dosen pembimbing. Oleh karenanya mahasiswa tersebut diatas diperkenankan untuk melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu: **PENELITIAN/JILID LUX*)** Coret yang tidak perlu.

No	Nama Pembimbing 1 dan 2	Tanggal Disetujui	Tandatangan
1.	WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.
2.	DWIANA KARTIKA PUTRI, SST., M.Kes.

Medan,

KAPRODI
 D4 KEBIDANAN
 FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
 INSTITUT KESEHATAN HELVETIA




ELVI ERA LJISMAYANI, S.Si.T, M.Keb

Catatan:

- 1. Lembar persetujuan revisi dibawa setiap konsul revisi.
- 2. Print warna menggunakan kertas A4 (Rangkap 1).
- 3. Tanda *) silahkan dicoret yang tidak perlu.
- 4. Revisi tanggal ujian, tanggal disetujui, dan ditandatangani oleh pembimbing bila disetujui.

Lampiran 10



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: [Instituthelvetia](#)

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)

Identitas Mahasiswa :


Nama : NINI SAHRINA
 NIM : 1801032086
 Program Studi : KEBIDANAN / D4
 Judul : PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN TAHUN 2019
 Tanggal Ujian Sebelumnya : ~~4-09-2019~~

Telah dilakukan perbaikan oleh mahasiswa sesuai dengan saran dosen pembimbing. Oleh karenanya mahasiswa tersebut diatas diperkenankan untuk melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu: PENELITIAN/JILID LUX*) Coret yang tidak perlu.

No	Nama Pembimbing 1 dan 2	Tanggal Disetujui	Tandatangan
1.	WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.
2.	DWIANA KARTIKA PUTRI, SST., M.Kes.

Medan,

KAPRODI
D4 KEBIDANAN
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb

Catatan:
 Lembar persetujuan revisi dibawa setiap konsul revisi.
 Print warna menggunakan kertas A4 (Rangkap 1).
 Tanda *) silahkan dicoret yang tidak perlu.
 Tanggal ujian, tanggal disetujui, dan ditandatangani oleh pembimbing bila disetujui.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : NINI SAHRINA
NPM : 1801032086
Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
: TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN
TAHUN 2019

Nama Pembimbing 1 : WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	Sabtu 23/02/2019	Konsul Judul	Perbaiki	<i>W. Wahara</i>
2	Senin 25/02/2019	Konsul Judul	All Judul	<i>W. Wahara</i>
3	Sabtu 02/03/2019	Konsul bab I	Perbaiki	<i>W. Wahara</i>
4	Selasa 05/03/2019	Konsul bab I	Perbaiki	<i>W. Wahara</i>
5	Rabu 12/03/2019	Konsul bab I	Perbaiki	<i>W. Wahara</i>
6	Senin 18/03/2019	Konsul bab I dan II	Perbaiki	<i>W. Wahara</i>
7	Kamis 28/03/2019	Konsul bab I dan II	Perbaiki	<i>W. Wahara</i>
8	Jumat 01/04/2019	Konsul bab I dan II	Perbaiki	<i>W. Wahara</i>

Diketahui,

Ketua Program Studi
D4 KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

(ELVI ERA LISMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 10/04/2019

Pembimbing 1 (Satu)

W. Wahara
WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.

KETENTUAN:

- Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
- Satu (1) lembar untuk Prodi.
- Satu (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
- Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
- Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
- Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
- Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penghentian Dosen.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : NINI SAHRINA
NPM : 1801032086
Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
: TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN
TAHUN 2019

Nama Pembimbing 1 : WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	Selasa 09/04/2019	Konsul bab I, II, III	Perbaiki	
2	Jum'at 12/04/2019	Konsul bab I, II, III	Perbaiki.	
3	Senin 22/04/2019	Konsul bab I, II, III	Acc. Proposal.	
4				
5				
6				
7				
8				

Diketahui,

Ketua Program Studi
D4 KEBIDANAN

INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



(ELVI ERA) LESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 10/04/2019

Pembimbing 1 (Satu)

WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.

PENTING:

1. Lembar Konsultasi di print warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).

2. Lembar (1) lembar untuk Prodi.

3. Lembar (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).

4. Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.

5. Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.

6. Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.

7. Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.

Lampiran 12



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : NINI SAHRINA
 NPM : 1801032086
 Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
 : TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN
 TAHUN 2019

Nama Pembimbing 1 : WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	Senin 22/08/2019	Konsul Bab IV, V	Revisi	
2	Senin 12/08/2019	Konsul bab IV, V, Abstrak	Revisi	
3	Selasa 13/08/2019	Konsul bab IV, V, Abstrak	Revisi	
4	Kamis 29/08/2019	Konsul bab IV, V, Abstrak	ACC SKRIPSI	
5				
6				
7				
8				

Diketahui,
 Ketua Program Studi
 D4 KEBIDANAN
 INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



(ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 22/11/2019
 Pembimbing 1 (Satu)



WILLHELMINA WAHARA, SST., M.Keb.

PETENTUAN:

- Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
- Lembar Konsultasi diserahkan kepada Pembimbing 1 (Satu) lembar untuk Prodi.
- Lembar Konsultasi diserahkan kepada Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
- Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
- Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
- Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
- Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : NINI SAHRINA
NPM : 1801032086
Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : PENGARUH SENAM YOGA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
: TRIMESTER III DI KLINIK SITI KHOLIJAH HSB MEDAN MARELAN
TAHUN 2019

Nama Pembimbing 2 : DWIANA KARTIKA PUTRI, SST., M.Kes.

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	Senin 19/6/2019	Konsul bab IV, V	Revisi	
2	Selasa 20/6/2019	Konsul bab IV, V	Revisi	
3	Kamis 22/6/2019	Konsul bab IV, V, Abstrak	Revisi	
4	Jummai 24/6/2019	Konsul bab IV, V, abstrak	ABC Skripsi	
5				
6				
7				
8				

Diketahui,

Ketua Program Studi

D4 KEBIDANAN

INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



(ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 22/11/2019

Pembimbing 2 (Dua)

DWIANA KARTIKA PUTRI, SST., M.Kes.

KETENTUAN:

- Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
- Satu (1) lembar untuk Prodi.
- Satu (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
- Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
- Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
- Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
- Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.

Lampiran 13

DOKUMENTASI PENELITIAN

PERTEMUAN 1



PERTEMUAN 2



PERTEMUAN 3



PERTEMUAN 4



PERTEMUAN 5



PERTEMUAN 6



PERTEMUAN 7



PERTEMUAN 8



PERLAKUAN





KONTROL





