

ABSTRAK

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI PMB RUMAH SEHAT ZAHRA MARTAPURA

Wahyu Apriliani
Universitas STRADA Indonesia
email: wahyuavriliani04@gmail.com

Prenatal yoga dapat menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi dan menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan dan kualitas tidur pada ibu hamil di PMB Rumah Sehat Zahra Martapura.

Desain penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan *'True Experimental Pre-Post Test with Two Group'*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil TM II dan TM III di PMB Sehat Zahra. Sampel yang diambil dalam penelitian ini ibu hamil TM II dan TM III di PMB Sehat Zahra berjumlah 32 sampel. Variabel independent dalam penelitian ini adalah prenatal gentle yoga. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi persalinan dan kualitas tidur pada ibu hamil.

Hasil analisis test statistic dengan menggunakan *mann whitney* sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Hasil analisis sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa $p=0,001$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. Senam prenatal yoga dapat menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi dan menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

Kata Kunci: ibu hamil, kecemasan, kualitas tidur, persalinan, prenatal yoga