

ABSTRAK

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI PUSKESMAS PERAWATAN NGELETIH

Regina R.D.R Seda, Dr. Reni Yuli Astutik, SST., M.Kes

Universitas STRADA Indonesia

Reginasedakdr57@gmail.com

Ibu hamil sering merasakan gangguan pada pola tidur yang disebabkan karena adanya perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis pada saat hamil dengan bertambahnya usia kehamilan yang ditandai dengan pembesaran perut, perubahan hormonal dan perubahan anatomis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Perawatan Ngeletih.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi eksperiment*, dengan teknik *Purposive sampling* didapatkan sampel sebanyak 24 orang ibu hamil dengan 12 ibu hamil mengikuti prenatal yoga dan 12 ibu hamil ANC, variable independent dalam penelitian ini adalah prenatal yoga dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Digunakan *Uji Mann Whitney* untuk mengetahui pengaruh dari variabel.

Hasil penelitian dari 24 responden di dapatkan hasil analisis deskriptif pada kelompok perlakuan sebelum melakukan rata - rata 7,25 dan post 4,50 dengan nilai $p= 0,004$ dan pada kelompok kontrol sebelum melakukan rata – rata 6,33 dan post 7,58 dengan nilai $p= 0,005$. Analisis menggunakan *Uji Mann Whitney* didapatkan hasil $p = 0,017$ terdapat pengaruh yang signifikan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di puskesmas perawatan ngeletih terdapat pengaruh yang signifikan. Oleh karena itu, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi pendukung dalam pelayanan antenatal untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil.

Kata kunci : Prenatal yoga, kualitas tidur, ibu hamil

ABSTRAC

THE INFLUENCE OF PRENATAL YOGA ON THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT MOTHERS AT THE COMMUNITY HEALTH CENTER PERAWATAN NGLETIH.

Regina R.D.R Seda, Dr. Reni Yuli Astutik, SST., M.Kes

Universitas STRADA Indonesia

Reginasedakdr57@gmail.com

Pregnant women often experience disturbances in sleep patterns caused by changes in physiological and psychological adaptation during pregnancy with increasing gestational age which is characterized by abdominal enlargement, hormonal changes and anatomical changes. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on the sleep quality of pregnant women at the Ngeletih Health Center.

This study used a Quasi-experimental research design, with a Purposive sampling technique, a sample of 24 pregnant women was obtained with 12 pregnant women participating in prenatal yoga and 12 pregnant women ANC, the independent variable in this study was prenatal yoga and the dependent variable was sleep quality. The Mann Whitney Test was used to determine the effect of the variables.

The results of the study from 24 respondents obtained descriptive analysis results in the treatment group before doing an average of 7.25 and post 4.50 with a p value = 0.004 and in the control group before doing an average of 6.33 and post 7.58 with a p value = 0.005.

Analysis using the Mann Whitney Test obtained $p = 0.017$ results there was a significant effect.

This study shows that prenatal yoga on the quality of sleep of pregnant women in the Ngeletih care health center has a significant influence. Therefore, prenatal yoga can be recommended as one of the supportive interventions in antenatal care to help address sleep disturbances in pregnant women.

Keywords: Prenatal yoga, quality of sleep, pregnant women