

**Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Prodi Pendidikan Profesi
Program Profesi
STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
Skripsi, Agustus 2023
Putri Nisa Ramadhani**

**Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di
Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2023**

xiv + 92 Halaman + 6 Tabel + 21 Gambar + 15 Lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan ketidaknyamanan fisik tertinggi yang dialami ibu hamil trimester III yaitu sebesar 64%. Jika tidak segera diatasi hal ini akan bisa berdampak pada hasil kehamilan yang tidak diinginkan, kelahiran prematur, persalinan lama, berat badan lahir rendah (BBLR). Salah satu pengobatan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur adalah prenatal yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2023.

Penelitian ini menggunakan *pre eksperimen desain* dengan rancangan one group *pre-test post-test*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 45 orang. Sampel berjumlah 10 orang responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* dengan diberikan perlakuan 3 kali dalam 12 hari. Penelitian ini dilaksanakan di Mushalla Baiturrahman Jalan Rambutan Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing pada tanggal 15, 19, 23 Juni 2023. Pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji Paired T-Test*.

Hasil penelitian didapatkan rerata skor kualitas tidur sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 12,2 dan rerata skor kualitas tidur setelah dilakukan prenatal yoga adalah 5,1. Terdapat perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dengan *p value* 0,000 ($p < 0,005$), sehingga ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2023.

Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Disarankan bagi pelayanan kebidanan untuk menjadikan intervensi prenatal yoga sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam menurunkan skor kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Trimester III, Kualitas Tidur, Prenatal Yoga

Daftar Bacaan : 30 (2014-2022)

**Undergraduate Programs and Profesional Education Study Programs Midwives
Profesionals Programs
STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
Scription, August 2023
Putri Nisa Ramadhani**

**The Effect of Prenatal Yoga on the Sleep Quality of Third Trimester Pregnant
Women in Kuranji Village, Belimbing Health Center Working Area in 2023**

xiv + 92 Pages + 6 Tables + 21 Figures + 15 Attachments

ABSTRACT

Sleep quality is the highest physical discomfort experienced by third trimester pregnant women, which is 64%. If not addressed immediately this will have an impact on unwanted pregnancy outcomes, premature birth, long labor, low birth weight (BBLR). One non-pharmacological treatment to improve sleep quality is prenatal yoga. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on the sleep quality of third trimester pregnant women in Kuranji Village, Belimbing Health Center Working Area in 2023.

This study used pre-experimental design with a one group pre-test post-test design. The population in this study amounted to 45 people. The sample amounted to 10 respondents with a sampling technique, namely simple random sampling with treatment 3 times in 12 days. This research was carried out at Mushalla Baiturrahman, Jalan Rambutan, Kuranji Village, Belimbing Health Center Working Area on June 15, 19, 23, 2023. The data processing used in this study is the Paired T-Test.

The results of the study found that the average sleep quality score before prenatal yoga was 12.2 and the average sleep quality score after prenatal yoga was 5.1. There is a difference in sleep quality scores before and after prenatal yoga with a p value of 0.000 ($p < 0.005$), so there is an influence of prenatal yoga on the sleep quality of third trimester pregnant women in Kuranji Village, Belimbing Health Center Working Area in 2023.

The conclusion of this study is that there is an influence of prenatal yoga on the quality of sleep of III trimester pregnant women. It is recommended for midwifery services to make prenatal yoga intervention as one of the non-pharmacological therapies in reducing sleep quality scores for third trimester pregnant women.

Keywords : Third Trimester, Sleep Quality, Prenatal Yoga

Literature : 30 (2014-2022)