

**PENERAPAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP POLA TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI DESA CIBODAS KABUPATEN GARUT**

KARYA TULIS ILMIAH



ANANDA SHILVI AGUSTIN

NIM : 11025122135

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

TASIKMALAYA

2025

**PENERAPAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP POLA TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI DESA CIBODAS KABUPATEN GARUT**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya keperawatan



ANANDA SHILVI AGUSTIN

NIM : 11025122135

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

TASIKMALAYA

2025

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025
Ananda Shilvi Agustin

**Penerapan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III
Di Desa Cibodas Kabupaten Garut**
XIII + 94 halaman + 7 tabel + 8 lampiran

ABSTRAK

Pada trimester III kehamilan ibu hamil kerap mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisik seperti perut membesar, sering buang air kecil, nyeri punggung, serta kecemasan menjelang persalinan. Gangguan tidur ini dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin, seperti risiko BBLR, kelahiran prematur, hingga stres dan depresi. Salah satu intervensi efektif untuk mengatasi masalah tidur pada ibu hamil adalah prenatal gentle yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui respon sebelum dan setelah penerapan prenatal gentle yoga terhadap pola tidur. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus, dengan 2 subyek yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, intervensi yang dilakukan adalah prenatal gentle yoga selama 3 hari berturut-turut, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara sebelum dan setelah prenatal gentle yoga. Hasil penelitian menunjukkan setelah 3 hari melakukan prenatal gentle yoga selama 30 menit, kedua subyek penelitian mengalami pola tidur membaik yang ditandai dengan kesulitan tidur menurun, tidak cukup istirahat menurun dan pola tidur tidak berubah. Kesimpulan penelitian ini adalah pola tidur membaik yang ditandai dengan sulit tidur menurun, sering terjaga menurun, istirahat tidak cukup menurun. Saran penelitian ini dapat dilakukan secara mandiri tetapi harus didampingi.

Kata kunci : Kehamilan Trimester III, pola tidur, Prenatal gentle yoga

DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BHAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY

scientific paper, july 2025

Ananda Shilvi Agustin

The Application of Prenatal Gentle Yoga to Sleep Patterns in Third Trimester Pregnant Women in Cibodas Village, Garut Regency

XIII + 94 pages + 7 tabels + 8 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process experienced by women for approximately 40 weeks and is divided into three trimesters. During the third trimester, pregnant women often experience sleep disturbances due to physical changes such as abdominal enlargement, frequent urination, back pain, and anxiety before delivery. These sleep disturbances can impact the health of both mother and fetus, including the risk of low birth weight (LBW), premature birth, and stress and depression. One effective intervention for addressing sleep problems in pregnant women is prenatal gentle yoga. The purpose of this study was to determine how the application of prenatal gentle yoga successfully reduces sleep disturbances. The research method used was a case study, with two subjects selected according to inclusion and exclusion criteria. The intervention consisted of prenatal gentle yoga for three consecutive days. Data collection was conducted through interviews before and after completion. After three days of 30-minute prenatal gentle yoga sessions, subjects I and II showed that their sleep disturbances resolved, with decreased difficulty sleeping, decreased insufficient rest, and unchanged sleep patterns.

Keywords: *third trimester of pregnancy, sleep pattern disorders, prenatal gentle yoga*