

Untari Anugraheni Dyanada NIM C2013121 Program Studi Ilmu Keperawatan	Dosen Pembimbing: I. Trisusilowati, S.Kep., Ns., M.Kep. II. Wahyuni, S.KM., M.Kes., MM.
<b>PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA INSOMNIA PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMA N 1 NOGOSARI</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p> <b>Pendahuluan :</b> Tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh setiap orang. Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Pengobatan yang dapat dilakukan untuk insomnia melalui farmakologi dan non farmakologi. Terapi non-farmakologi salah satunya adalah senam yoga. <b>Tujuan:</b> Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kualitas tidur pada remaja putri yang mengalami insomnia di SMA N 1 Nogosari. <b>Metode:</b> Desain penelitian <i>Pre Eksperimen design</i> dan rancangan <i>One group pretest posttest design</i>. Penelitian dilakukan di SMA N 1 Nogosari, Kabupaten Boyolali pada bulan Juli 2017. Populasi siswi kelas X di SMA N 1 Nogosari dan di dapatkan sampel sebanyak 20 responden dengan teknik sampling <i>cluster sampling</i>. Teknik analisis menggunakan uji <i>Wilcoxon Ranged Test</i>. <b>Hasil.</b> Hasil uji bivariate membuktikan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia pada remaja putri dengan angka signifikan (<math>p=0,001&lt;0,05</math>). Tingkat kualitas tidur sebelum melakukan senam yoga pada remaja putri yang mengalami insomnia dengan nilai skor <math>\geq 5</math> kategori buruk sebanyak 15 responden, dan setelah melakukan senam yoga mengalami penurunan menjadi 4 responden. <b>Kesimpulan.</b> Ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia pada remaja putri yang mengalami insomnia di SMA N 1 Nogosari.         </p>	
<p><i>Kata Kunci: senam yoga, kualitas tidur, insomnia</i></p>	

Untari Anugraheni Dyanada NIM C2013121 Nursing Science Program Study	Lecturers: I. Trisusilowati, S.Kep., Ns., M.Kep. II. Wahyuni, S.KM., M.Kes., MM.
<b>INFLUENCE OF YOGA ON THE IMPROVEMENT OF SLEEP QUALITY          ON INSOMNIA PATIENTS IN ADOLESCENT WHO EXPERIENCES          INSOMNIA IN SMA N 1 NOGOSARI</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<p> <b>Introduction:</b> Sleep is a basic requirement that must be fulfilled by everyone. Insomnia is a state of inadequate sleep inadequacy, both quality and quantity, with a sleep state that is only free or insomnia. Treatments that can be pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological therapy one of them is yoga gymnastics. <b>Objective:</b> To determine the effect of yoga gymnastics on the level of quality of sleep in adolescent girls who experienced insomnia in SMA N 1 Nogosari. <b>Metode.</b> This research is one group of pretest posttest designs. The research will be conducted at SMA N 1 Nogosari, Boyolali District in July 2017. The population of grade X students in SMA N 1 Nogosari and in get sample of 20 respondents with sampling cluster sampling technique. Technical analysis using the Wilcoxon Ranged Test. <b>Results.</b> The result of bivariate test proves that there is influence of yoga gymnastics on sleep quality improvement in insomnia patient in female teenagers with significant number (<math>p = 0,001 &lt; 0,05</math>). Quality of sleep before doing gymnastics yoga on adolescent girls who experienced insomnia with scores <math>&gt; 5</math> bad categories as many as 15 respondents, and after doing gymnastics yoga decreased to 4 respondents. <b>Conclusion.</b> There is the influence of yoga exercises on improving the quality of sleep in insomnia patients in adolescent girls who experienced insomnia in SMA N 1 Nogosari.         </p>	
<p> <i>Keywords: Gymnastics yoga, sleep quality, insomnia</i> </p>	