

**PENERAPAN PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI DESA GENENGAN KABUPATEN  
KARANGANYAR**

**Revi Diana Wulandari , Annisa Andriyani**

[revidiana780@gmail.com](mailto:revidiana780@gmail.com)

Program Studi Diploma III Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Perubahan anatomi dan fisiologis selama kehamilan trimester III dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil seperti nyeri pinggang, sering buang air kecil, terbangun secara spontan, gerakan janin, nyeri ulu hati (heartburn), kram kaki, kelelahan dan sulit tidur ataupun susah tidur hingga pagi. Upaya untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III yaitu prenatal yoga. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Metode:** penelitian ini adalah deskriptif studi kasus. Responden penelitian yaitu 2 ibu hamil triseester III dengan gangguan kualitas tidur. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebelum setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu pada Ny. A memiliki kualitas tidur sedang menjadi kualitas tidur baik dan pada Ny. S memiliki kualitas tidur kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur ringan. **Kesimpulan:** Ada perbedaan perubahan kualitas tidur sebelum dan setelah diterapkan prenatal yoga dalam memperbaiki kualitas tidur.

**Kata kunci:** Kehamilan, Kualitas tidur, Prenatal yoga