

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Karya Ilmiah Berbasis *Evidence Based Practice*, 09 Juni 2025**

**Milani Dewi Manik
24501073**

“Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Dengan Penerapan Yoga Hamil Untuk Mengatasi Masalah Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Melur Pekanbaru”

X + 41 Halaman + 7 Tabel + 6 Lampiran

ABSTRAK

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan. Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup ibu, peningkatan risiko komplikasi kehamilan, serta gangguan kesejahteraan janin. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah yoga hamil. Tujuan Asuhan Keperawatan ini adalah untuk melakukan Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Dengan Penerapan Yoga Hamil Untuk Mengatasi Masalah Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Melur Pekanbaru. Metode Pelaksanaan Asuhan Keperawatan ini yaitu studi kasus. Asuhan Keperawatan ini menggunakan format pengkajian dan instrument kualitas tidur dilakukan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Pelaksanaan yoga hamil dilakukan selama 3 hari dengan waktu yang selang seling selama 45 menit bersama 2 orang pasien yang mengalami masalah gangguan pola tidur di Puskesmas Melur Pekanbaru. Hasil implementasi hari pertama pada pasien pertama dilakukan implementasi ini belum teratasi di dapatkan sebelum melakukan tindakan yoga hamil dengan skala *PSQI* 12, setelah dilakukan penerapan yoga hamil menjadi 10, hari ketiga dilakukan belum teratasi di dapatkan sebelum melakukan tindakan yoga hamil dengan skala *PSQI* menjadi 8, setelah dilakukan penerapan yoga hamil menjadi 5, sedangkan implementasi hari pertama pada pasien kedua dilakukan implementasi ini belum teratasi di dapatkan sebelum melakukan tindakan yoga hamil dengan skala *PSQI* 11, setelah dilakukan penerapan yoga hamil menjadi 10, hari ketiga dilakukan belum teratasi di dapatkan sebelum melakukan tindakan yoga hamil dengan skala *PSQI* menjadi 7, setelah dilakukan penerapan yoga hamil menjadi 5, Hasil dari temuan ini menunjukkan bahwa yoga hamil efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dan masalah gangguan pola tidur belum teratasi karena total jam tidur pasien pertama 6 jam dan pasien kedua 5 jam. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi ini sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil dan Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan maternitas.

Kata kunci : Gangguan tidur, ibu hamil, yoga hamil, kualitas tidur

Daftar Pustaka : 26 (2019-2023)

**PROFESSIONAL STUDY PROGRAM OF NURSING FACULTY
UNDERGRADUATE HEALTH INSTITUTE OF PEKANBARU
Scientific Paper Based on Evidence Based Practice, June 09, 2025**

**Milani Dewi Manik
24501073**

“Nursing Care for Pregnant Women with the Application of Pregnancy Yoga to Overcome Sleep Pattern Disorders at Melur Health Center, Pekanbaru”

X + 41 Pages + 7 Tables + 6 Attachments

ABSTRACT

Sleep disturbances are a common problem experienced by pregnant women in the third trimester due to the physiological and psychological changes during pregnancy. Untreated sleep disturbances can impact the mother's quality of life, increase the risk of pregnancy complications, and impair fetal well-being. One effective non-pharmacological intervention to improve sleep quality is pregnancy yoga.. The purpose of this Nursing Care is to provide Nursing Care for Pregnant Women with the Application of Pregnancy Yoga to Overcome Sleep Disorders at the Melur Pekanbaru Community Health Center. The method of implementing this Nursing Care is a case study. This Nursing Care uses an assessment format and sleep quality instruments using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The implementation of pregnancy yoga was carried out for 3 days with alternating times of 45 minutes with 2 patients who experienced sleep quality problems at the Melur Pekanbaru Community Health Center. The results of the implementation of the first day in the first patient, this implementation has not been resolved before carrying out the pregnancy yoga action with a PSQI scale of 12, after the implementation of pregnancy yoga it becomes 10, the third day it has not been resolved before carrying out the pregnancy yoga action with a PSQI scale of 8, after the implementation of pregnancy yoga it becomes 5, while the implementation of the first day in the second patient, this implementation has not been resolved before carrying out the pregnancy yoga action with a PSQI scale of 11, after the implementation of pregnancy yoga it becomes 10, the third day it has not been resolved before carrying out the pregnancy yoga action with a PSQI scale of 7, after the implementation of pregnancy yoga it becomes 5, The results of these findings indicate that pregnancy yoga is effective in improving sleep quality in pregnant women in the third trimester and the problem of sleep pattern disorders has not been resolved because the total sleep hours of the first patient are 6 hours and the second patient is 5 hours. So it can be concluded that this therapy is very effective in improving sleep quality in pregnant women and intervention can be recommended as a complementary therapy in maternity nursing care.

Keywords : Sleep disorders, pregnant women, pregnancy yoga, sleep quality

Reference : 26 (2019-2024)