

PENGARUH PEMBERIAN PRENATAL YOGA DENGAN AROMATERAPI KULIT JERUK TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KARANG KITRI KOTA BEKASI

Kiki Audilah

Abstrak

Kehamilan merupakan terjadinya suatu perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut akan mengakibatkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada tubuhnya dan akan mengalami kualitas tidur ibu hamil terganggu. Salah satu untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah dengan cara prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimental* dan dianalisis dengan Uji Wilcoxon dengan menggunakan *software computer*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan kontrol di Puskesmas Karang Kitri Kota Bekasi dengan sampel berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan sampel total sampling. Hasil penelitian ini didapatkan p-value $0.000 < 0.05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Untuk penelitian selanjutnya disarankan penelitian pada saat pandemic untuk melakukan prokes yang ketat, sehingga mengurangi penyebaran dan untuk aromaterapi dilakukan dengan cara inhalasi.

Kata kunci : Ibu Hamil, Prenatal Yoga, Aromaterapi, kualitas tidur

THE EFFECT OF GIVING PRENATAL YOGA WITH CITRUS PEEL AROMATHERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN TRIMESTER III IN PUSKESMAS KARANG KITRI BEKASI CITY

Kiki Audilah

Abstract

Pregnancy is an occurrence of a both Physiological and Psychological changes. These changes will result in pregnant women to experience discomfort in their bodies and will experience impaired sleep quality of pregnant women. One of the ways to improve the sleep quality of pregnant women is by means of Prenatal Yoga with citrus peel aromatherapy. The purpose of this research is to find out the effect of Prenatal Yoga with citrus peel aromatherapy on the sleep quality of pregnant women trimester III. This type of research uses *quasi experimental* and is analyzed with Wixicon testing using *software computer*. The population of this research is pregnant women who conducted control at the Puskesmas Karang Kitri Bekasi city with a sample of 30 people. Taking sample is using sample total of sampling. The result of this research got value $0.000 < 0.05$ can be concluded that there is an effect of giving Prenatal Yoga with citrus peel aromatherapy on the sleep quality of pregnant women trimester III. For further research, it is recommended during a pandemic to carry out strict procedures, thereby reducing the spread and aromatherapy is done by inhalation

Keywords : Pregnant women, prenatal yoga, aromatherapy, sleep quality