

**PENGARUH LATIHAN POSTNATAL YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU PASCA MELAHIRKAN DI PMB APPI  
AMMELIA KASIHAN BANTUL  
TAHUN 2022**

**Devia<sup>1,\*</sup>, Budi Rahayu<sup>2</sup>**

**INTISARI**

**Latar Belakang** : Kualitas tidur adalah suatu kemampuan seseorang untuk memperoleh kenyamanan serta kebugaran sesudah seseorang terbangun dari tidur. Terdapat beberapa kategori kuantitatif seperti rentang waktu tidur, sulit tidur, dan kategori-kategori lain misalnya *deep sleep* serta istirahat yang menentukan apakah tidur yang dilakukan seseorang memiliki kualitas baik atau buruk. Salah satu masalah yang sering terjadi pada ibu postpartum yaitu gangguan kualitas tidur. dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk adalah gelisah atau cemas, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, dan penurunan produktivitas. Salah satu terapi untuk memperbaiki kualitas tidur pada ibu postpartum yaitu postnatal yoga.

**Tujuan** : Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *postnatal* yoga terhadap kualitas tidur pada ibu pasca bersalin.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy experiment* dan desain *pre test dan post test with control group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu pasca melahirkan di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul daerah Yogyakarta dengan jumlah 52 orang dan sampel sebanyak 32 orang.

**Hasil** : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa latihan postnatal yoga terhadap kualitas tidur ibu pasca melahirkan dengan nilai *p value*  $0,000 < 0,05$  dengan nilai *Z* -3.454 yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur sebanyak 3 kali.

**Kesimpulan** : Terdapat Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Pasca Melahirkan

**Kata Kunci** : *Postnatal Yoga, Kualitas Tidur, Postpartum*

---

<sup>1</sup>Devia, Mahasiswi Dari Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Budi Rahayu Dosen Dari Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF POSTNATAL YOGA PRACTICE  
ON THE SLEEP QUALITY OF POSTNATAL  
MOTHERS AT PMB APPI AMMELIA  
KASIHAN BANTUL IN 2022**

**Devia<sup>1,\*</sup>, Budi Rahayu<sup>2</sup>**

**ABSTRACT**

**Background** : Sleep quality is a person's ability to obtain comfort and fitness after a person wakes up from sleep. There are several quantitative categories such as sleep span, difficulty sleeping, and other categories such as deep sleep and rest which determine whether a person's sleep is of good or bad quality. One problem that often occurs in postpartum mothers is sleep quality disturbance. The adverse effects of poor sleep quality are restlessness or anxiety, difficulty concentrating, irritability, and decreased productivity. One of the therapies to improve sleep quality in postpartum mothers is postnatal yoga.

**Objective** : This study aimed to determine the effect of postnatal yoga practice on sleep quality in postpartum mothers.

**Method** : This research method uses quantitative research with a quasi experimental approach and pre-test and post-test design with a control group design. The population in this study were postnatal mothers at PMB Appi Ammelia Kasihan, Bantul, Yogyakarta, with a total of 52 people and a sample of 32 people.

**Result** : The results of this study indicate that there is an influence before and after the intervention in the form of postnatal yoga exercises on the sleep quality of postnatal mothers with a p-value of  $0.000 < 0.05$  with a Z value of -3.454, which indicates that there is a change in sleep quality three times.

**Conclusion**: There is an Effect of Postnatal Yoga on the Sleep Quality of Postpartum Mothers

**Keywords:** *Postnatal Yoga, Sleep Quality, Postpartum*

---

<sup>1</sup>Devia, From Student Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Budi Rahayu From Lecturer Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta