

ABSTRAK

Memasuki trimester III, terjadi perubahan fisiologis yg cukup berpengaruh kepada ibu. Akibat dari perubahan fisiologis ini, menyebabkan ketidaknyamanan pada hamil dan tidak tercukupi kebutuhan tidur pada ibu hamil. Senam hamil merupakan latihan relaksasi sehingga menimbulkan efek relaksasi kepada ibu. Berdasarkan penelitian dari Viona Pithaloka Maharditha, Yuniza, Murbiah menyatakan bahwa senam hamil yg dilakukan secara teratur yaitu dengan mengikuti gerakan yg diajarkan akan memberikan kenyamanan pada hamil untuk mencapai kualitas tidur yg baik, senam hamil dilakukan dua kali seminggu selama 30 menit. Dengan demikian hamil dapat tidur gampang dan nyaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode pre test dan post test. Sampel yg digunakan yaitu ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan mulai dari 36 minggu yg mengalami kualitas tidur kurang di UPT Puskesmas Padasuka dengan jumlah sebanyak 3 orang. Pengumpulan data menggunakan instrument *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua pasien dengan jumlah 3 orang mengalami kualitas tidur yg buruk sebelum dilakukan intervensi dan didapatkan 2 dari 3 pasien mengalami penurunan skor kualitas tidur setelah dilakukan intervensi. Dapat disimpulkan bahwa didapatkan adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3. Saran Penulis berharap tenaga kesehatan lebih semangat lagi untuk menerapkan asuhan kebidanan secara komprehensif dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Kualitas tidur, Senam Hamil

ABSTRAK

Entering the third trimester, there are physiological changes that are quite influential on the mother. As a result of these physiological changes, it causes discomfort in pregnant women and inadequate sleep needs for pregnant women. Pregnancy exercise is a relaxation exercise so that it has a relaxing effect on the mother. Thus pregnant women can sleep easily and comfortably. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of pregnant women in the third trimester. This research uses pre test and post test methods. The sample used was third trimester pregnant women with gestational age ranging from 36 weeks who experienced poor sleep quality at UPT Puskesmas Padasuka with a total of 3 people. Data collection using The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument. The results showed that all 3 patients experienced poor sleep quality before the intervention and it was found that 2 out of 3 patients experienced a decrease in sleep quality scores after the intervention. It can be concluded that there is an effect of pregnancy exercise on the quality of sleep of pregnant women in the third trimester. Suggestion The author hopes that health workers are even more enthusiastic about implementing comprehensive midwifery care in providing services to the community.

Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Sleep Quality, Pregnancy Exercise