

ABSTRAK

Penurunan kualitas dan durasi tidur sering dirasakan ibu hamil trimester III sebagai akibat dari ketidaknyamanan fisik. Ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan bentuk tubuh ibu saat hamil, ketidaknyamanan fisik ini akan menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan dapat meningkatkan ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih gelisah dan tidak mampu berkonsentrasi. Berdasarkan hasil pengkajian di Puskesmas Garuda Kota Bandung sebanyak 5,1% ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Trimester III pada bulan November mengeluh mengalami penurunan kualitas dan durasi tidur. Senam hamil dapat berpengaruh terhadap durasi dan kualitas tidur pada ibu hamil karena dapat memberikan efek relaksasi pada badan yang berpengaruh terhadap durasi dan kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III.

Berdasarkan latar belakang tersebut adapun tujuan dari pengamatan asuhan senam hamil ini yaitu untuk memberikan asuhan kepada ibu hamil dengan ketidaknyamanan yang dialami. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *case study* (Studi kasus), sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III dengan kriteria memiliki keluhan ketidaknyamanan pada Trimester III. Alat Ukur yang digunakan yaitu menggunakan PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Senam hamil pada responden dilakukan selama 1 bulan dengan 8 kali pertemuan yang diambil dari sumber buku Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti milik Bayu Irianti dan Jurnal Wahyuni 2013 Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Hasil pengamatan ini responden mengalami peningkatan kualitas tidur dari PSQI kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur yang baik. Simpulan dari penelitian ini didapatkan bahwa senam hamil efektif dapat meningkatkan kualitas dan durasi tidur pada ibu hamil trimester III, oleh karena itu aktivitas senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas dan durasi tidur pada ibu hamil.

Kata kunci : Ibu Hamil, Kualitas Tidur, PSQI, Senam Hamil
Sumber : 20 buku
2 Jurnal

ABSTRACT

The decrease in quality and duration of sleep is often perceived as the III trimester pregnant woman as a result of physical discomfort. This inconvenience relates to changes in the shape of the mother's body when pregnant, this physical discomfort will cause the mother to feel uncomfortable and can increase the tension in the pregnant women resulting in expectant mothers become more anxious and unable to concentrate. Based on the results of the study in Garuda Bandung City Health Center as much as 5.1% of the pregnant mothers who checked their pregnancy in the III Trimester in November complained experiencing a decrease in quality and duration of sleep. Pregnant gymnastics can affect the duration and quality of sleep in pregnant women because it can provide a relaxing effect on the body that affects the duration and quality of sleep in the III Trimester pregnant women.

Based on the background as for the purpose of observing the exercise of pregnant gymnastics is to give care to the pregnant women with the inconvenience experienced. This method of study uses a descriptive method with a case study approach, a sample used in this study, the III trimester pregnant woman with the criterion of having discomfort complaints in the III Trimester. Measuring instrument used is using PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index). Pregnant gymnastics in respondents conducted for 1 month with 8 meetings taken from the source of the evidence-based obstetrician and journal Wahyuni 2013 the benefits of pregnant gymnastics to increase the duration of sleep expectant mothers. The results of these observations of respondents experienced improved sleep quality of PSQI of poor sleep quality into good sleep quality. The conclusion of this study was found that pregnant gymnastics can effectively improve the quality and duration of sleep in the III trimester of pregnant women, therefore the activity of pregnant gymnastics can be one of the efforts that can be done to improve the quality and duration of sleep in pregnant women.

Keywords: pregnant women, sleeping Kulit, PSQI, pregnant gymnastics

Source: 20 Books

2 The Journal