

ABSTRAK

Ketidaknyamanan selama kehamilan yang biasanya terjadi pada trimester III salah satunya adalah gangguan kualitas tidur akibat ketidaknyamanan fisik yang disebabkan oleh semakin membesarnya perut sehingga kesulitan mencari posisi tidur yang nyaman, sering terbangun karena ingin BAK dan nyeri punggung. Ketidaknyamanan ini bisa mengakibatkan ibu tidak nyaman saat tidur dan sering terbangun sehingga mengakibatkan gangguan kualitas tidur selama kehamilan. Senam hamil dilakukan sebagai terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu yang memberikan efek relaksasi serta berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melakukan asuhan continuity of care dengan memberikan intervensi senam hamil. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelaahan kasus (*case study*). Subjek pada penelitian ini yaitu ibu hamil G1P0A0 gravida 31 minggu yang memiliki kriteria keluhan gangguan kualitas tidur. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan kuisioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Senam hamil dilakukan selama satu bulan dengan frekuensi dua kali dalam satu minggu. Hasil dari penelitian ini adalah terjadinya penurunan skor PSQI pada responden dari kualitas tidur buruk menjadi baik. Simpulan pada penelitian ini senam hamil dapat mengurangi gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, oleh karena itu senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur.

Kata Kunci : Gangguan kualitas tidur, Ibu hamil, PSQI , Senam Hamil

Sumber : 17 buku (2010-2019)

6 jurnal (2015-2019)

ABSTRACT

Discomfort during pregnancy that usually occurs in the third trimester one of which is a disruption of sleep quality due to physical discomfort caused by an enlarged stomach so that it is difficult to find a comfortable sleeping position, often waking up because you want to urinate and back pain. This discomfort can cause the mother to be uncomfortable during sleep and often wake up, resulting in disruption of sleep quality during pregnancy. Pregnant gymnastics is done as a motion training therapy to maintain maternal stamina and fitness which provides a relaxing effect and affects the quality of sleep of pregnant women. The purpose of this study is to conduct continuity of care by providing pregnancy exercise intervention. This research method uses a case study approach. Subjects in this study were 31 weeks pregnant women G1P0A0 gravida who had criteria for sleep quality complaints. The measurement instrument used is using the PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. Pregnant gymnastics is carried out for one month with a frequency of twice a week. The results of this study are a decrease in PSQI scores on respondents from poor sleep quality to good. Conclusions in this study pregnancy exercise can reduce sleep quality disorders in third trimester pregnant women, therefore pregnancy exercise can be one of the efforts that can be done to overcome sleep quality disorders.

Keywords: *Sleep quality disorders, Pregnant women, PSQI, Pregnant Gymnastics*

Source : *17 books (2010-2019)*
6 journals (2015-2019)