

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
JURUSAN KEBIDANAN TANJUNG KARANG
PROGRAM D III KEBIDANAN**

Laporan Tugas Akhir, Mei 2020

Tarri Anniza

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN PENERAPAN SENAM HAMIL
TERHADAP NY. S**

xvi + 50 halaman, 4 lampiran, 5 gambar, 2 tabel

ABSTRAK

Hampir semua wanita mengalami gangguan tidur pada trimester III. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung menyatakan bahwa kondisi cepat lelah pada ibu hamil disebabkan oleh keadaan tidur malam yang kurang nyenyak karena biasanya terbangun tengah malam untuk berkemih. Biasanya pada trimester III juga terdapat kecemasan yang mulai muncul menjelang persalinan terutama pada ibu primigravida. Tujuan dari asuhan kebidanan ini untuk menjelaskan gambaran asuhan kebidanan entrepreneur dengan senam hamil untuk mengurangi gangguan pola tidur pada kehamilan trimester III di PMB Siti Rohma P. SKM., M.Kes Neglasari Lampung Selatan.

Dalam penelitian inipenulis menggunakan metode studi kasus dengan berfokus pada asuhan kebidanan dengan menggunakan metode observasi dan wawancara. Subjek asuhan dalam penelitian ini adalah Ny. S, dengan diagnosa yang ditemukan pada subjek yaitu perubahan psikologis dimana kondisi ibu yang stress mengakibatkan otot tubuh menegang terutama otot yang berada di jalan lahir yang berdampak pada gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III.

Setelah dilakukan Senam Hamil pada Ny. S dengan gangguan pola tidur pada kehamilan di trimester III didapatkan hasil pada Ny. S menegangnya otot – otot tubuh berangsur berkurang. Gangguan pola tidur berkurang pada kunjungan ke-2 dan ke-3.

Kesimpulannya gangguan pola tidur pada ibu yang dirasakan sudah berkurang setelah mengikuti anjuran dan konseling yang diberikan serta melakukan senam hamil secara rutin. Disarankan pada wanita hamil yang mengalami gangguan pola tidur terutama trimester III, salah satu mengurangi gangguan pola tidur pada perubahan psikologis adalah dengan rutin melakukan senam hamil.

Kata kunci : Senam hamil, Kualitas tidur, Ibu hamil trimester III
Daftar bacaan : (2010-2019)

**TANJUNG KARANG HEALTH POLITECHNIC
TANJUNG KARANG MIDWIFERY DEPARTMENT
STUDI PROGRAM D III MIDWIFERY TANJUNGKARANG**

Final Project Report, Mey 2020

Tarri Anniza

**MIDWIFERY CARE OF THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN
DISORDERS OF SLEEP PATTERNS WITH THE APPLICATION OF
PREGNANCY EXERCISES AGAINST NY. S
xvi + 50 pages, 4 attachment, 5 images, 2 tables**

ABSTRACT

Almost all women experience sleep disturbance in the third trimester. Research conducted by Putri (2018) in Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung stated that the condition of fatigue in pregnant women is caused by the lack of a good night's sleep because they usually wake up in the middle of the night to urinate. Usually in the third trimester there is also anxiety that begins to appear before delivery, especially in primigravida mothers. The purpose of this midwifery care is to explain the description of entrepreneurial midwifery care with pregnancy exercises to reduce sleep disorders in the third trimester of pregnancy in PMB Siti Rohma P. SKM ,M. Kes Neglasari, South Lampung.

In this study the authors used the case study method by focusing on midwifery care using observation and interview methods. The subject of care in this study was Ny. S, with the diagnosis found on the subject, namely psychological changes where the stressful condition of the mother causes the muscles of the body to tighten, especially the muscles that are in the birth canal which have an impact on sleep disturbance in third trimester pregnant women.

After doing Pregnant Gymnastics on Ny. S with sleep disturbance patterns in pregnancy in the third trimester obtained results in Ny. S stiffening of the muscles of the body gradually decreases. Sleep disturbance is reduced at the 2nd and 3rd visit.

In conclusion, sleep disorders in the mother are felt to have diminished after following the advice and counseling given and doing routine pregnancy exercises. It is recommended that pregnant women who experience sleep disorders, especially in the third trimester, one of reducing sleep disorders in psychological changes is to routinely do pregnancy exercises.

**Keywords : Pregnant gymnastics, Sleep Quality, Pregnant women trimester III
Reading list : (2010-2019)**