

BAB II

TINJAUAN KASUS

A. Konsep Dasar

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana janin dikandung didalam tubuh ibu, yang diawali dengan proses pembuahan ,yaitu pertemuan sperma dan sel telur di dalam tuba fallopi,yang kemudian tertanam di dalam uterus, dan akan diakhiri dengan proses persalinan (Fatonah, 2016)

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga bayi lahir , kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional.kehamilan terbagi dalam 3 trimester, trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawiroharjdo, 2016)

2. Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester tiga

a. Sistem reproduksi

a). Uterus

Pada usia kehamilan 32 minggu , tinggi fundus uteri adalah setengan jarak px-pusat. Pada usia kehamilan 36 minggu tfu sekitar satu jari dibawah px. Pada usia 40 minggu fundus uteri turun setinggi tiga jari dibawah px, oleh karena itu kepala jani sudah masuk PAP.

b). Serviks

Meningkatnya pembuluh darah menuju rahim memengaruhi serviks yang akan mengalami perlunakan. Serviks hanya sekita 10% jaringan otot.

c). Vagina

Vagina dan vulva mengalami peningkatan pembuluh darah karena pengaruh estrogen sehingga tampak makin berwarna merah dan kebiru-biruan (tanda chadwick).

d). Ovarium

Indung telur yang mengandung *korpus luteum gravidarum* akan meneruskan fungsinya sampai terbentuknya plasenta yang sempurna pada usia 16 minggu.

e). Payudara

Pada trimester III suatu cairan berwarna kekuningan yang disebut dengan kolostrum dapat keluar yang berasal dari kelenjar-kelenjar *asinus* yang mulai bersekresi. Peningkatan prolaktin akan merangsang *sintetis laktosa* yang akan meningkatkan produksi air susu. *Aerola* akan lebih besar dan kehitaman dan cenderung menonjol keluar. (Nurul, 2014)

3. Perubahan Psikologis Pada ibu hamil trimester tiga

Trimester ketiga sering kali disebut periode menunggu atau waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Ibu merasa khawatir dan stres bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu, ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala akan terjadi persalinan serta ketidaknormalan bayinya serta merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir cukup waktu.

Beberapa wanita menikmati kehamilannya sampai mereka merasa badannya terasa berat dan tidak modis disamping itu, ibu mulai merasa sedih akan berpisah dengan bayinya dan perhatian khusus yang diterimanya selama hamil. Pada trimester ini ibu memerlukan keterangan dan dukungan dari suami keluarga dan bidan. Trimester III adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada bulan kedelapan mungkin terdapat periode tidak semangat dan depresi ketika bayi membesar dan ketidaknyaman bertambah. (Nurul, 2014)

4. Gangguan kehamilan

Beberapa gangguan yang secara umum dapat timbul waktu hamil :

1) Sukar tidur

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh adanya ketidaknyamanan, keadaan perut yang semakin besar,, sering buang air kecil, pergerakan janin, nyeri di ulu hati (*heartburn*), kelelahan, kram tungkai, kesulitan untuk memulai tidur, dan perubahan fisiologis. Gangguan tidur mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur. Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk beresiko mengalami proses persalinan yang lama, melahirkan secara sesar, kelahiran prematur, dan bahkan kematian bayi.

2) Rasa mual dan muntah

Dapat timbul pada setiap saat, pagi hari maupun malam hari. Umumnya dalam trimester pertama dan berangsur kurang sesuai bertambah umur kehamilan perasaan mual dan muntah lebih mungkin akan terjadi jika perut ibu sedang kosong.

3) Kelelahan (*fatigue*)

Perasaan lelah terus-menerus umumnya terjadi pada trimester pertama, ibu merasa malas untuk melakukan sesuatu.

4) Sakit pinggang bagian bawah

Terjadi perubahan pada posisi tubuh ibu sebagai keseimbangan terhadap membesarnya rahim.

5) Oedema

Oedema pada kehamilan terjadi pada penekanan rahim yang bertambah besar.

6) Nocturia (Sering kencing pada malam hari)

Sering terjadi pada trimester I dan II karena penekanan rahim pada kandung kemih.

7) Pica (Ngidam)

Keinginan untuk memakan sesuatu yang terkadang bukan berbentuk bahan makanan.

5. Tinjauan Umum Tentang Kualitas Tidur

1) Definisi kualitas tidur

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang sesuai (Asmadi, 2008). Tidur merupakan kegiatan yang alami, dimana tubuh dan pikiran mengalami istirahat secara fisiologis (Meiner dan Annette, 2006). Menurut (Hidayat, 2008), kebutuhan tidur manusia tergantung pada tingkat perkembangan. Tabel berikut merangkum kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia.

Tabel 1 Durasi Tidur Berdasarkan Usia Manusia

Usia	Tingkat perkembangan	Jumlah kebutuhan
0 – 1 bulan	Neonatus	14 – 18 jam/hari
1 bulan - 18 bulan	Masa Bayi	12 – 14 jam/hari
18 bulan - 3 tahun	Masa Anak	11 – 12 jam/hari
3 tahun - 6 tahun	Masa Prasekolah	11 jam/hari
6 tahun - 12 tahun	Masa Sekolah	10 jam/hari
12 tahun - 18 tahun	Masa Remaja	8,5 jam/hari
18 tahun - 40 tahun	Masa Dewasa	7 –8 jam/hari
40 tahun - 60 tahun	Masa MudaParuh Baya	7 jam/hari
60 tahun ke atas	Masa Dewasa Tua	6 jam/hari

Tidur yang cukup akan membuat ibu hamil lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, janin yang dikandungnya pun akan tumbuh dengan sehat. Oleh karena itu, ibu hamil harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7-8 jam perhari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu hamil tidur hingga 9 jam perhari (Indivara, 2009). Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain antara lain dengan melakukan olahraga ringan

yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, memberikan pendidikan kesehatan bagaimana menjaga kualitas tidur dan latihan relaksasi (Hegard, 2010).

Putri (2018) menyimpulkan bahwa senam hamil sangat berpengaruh dalam menangani masalah gangguan pola tidur yakni dengan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Untuk mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil trimester III sebenarnya bukan hanya dengan melakukan senam hamil, menurut Husin (2014) asuhan kebidanan yang dapat diberikan diantaranya adalah mandi air hangat, minum air hangat, dan melakukan aktifitas yang tidak menimbulkan stimulus sebelum tidur (Husin, 2014).

6. Faktor-faktor terjadinya gangguan tidur

1) Faktor psikologi (Stres dan Depresi)

Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidur pun terganggu. Kondisi stress inilah yang mengakibatkan otot-otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir.

2) Sakit fisik

Sesak nafas pada orang yang terserang asma, hipertensi, penyakit jantung koroner sering dikarakteristikkan dengan episode nyeri dada yang tiba-tiba dan denyut jantung yang tidak teratur, sehingga seringkali mengalami frekuensi terbangun yang sering, dan nokturia atau berkemih pada malam hari.

3) Faktor lingkungan

Lingkungan yang bising seperti lingkungan lintasan pesawat jet, lintasan kereta api, pabrik atau TV tetangga dapat menjadi faktor penyebab susah tidur.

4) Gaya hidup

Alkohol, rokok, kopi, obat penurun berat badan, jam kerja yang tidak teratur, juga dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur.

5) Usia

Usia merupakan jumlah lamanya kehidupan yang dihitung berdasarkan tahun kelahiran sampai ulang tahun terakhir. Usia mempengaruhi psikologi seseorang. Semakin bertambah usia seseorang, semakin siap pula dalam menerima cobaan dan berbagai masalah.

7. Kualitas tidur pada kehamilan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidur pada ibu hamil, di antaranya ialah keadaan perut yang semakin membesar sehingga sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, gerakan janin, tertekannya kandung kemih akibatnya sering berkemih sehingga wanita hamil sering terjaga di malam hari serta kekhawatiran calon ibu untuk tidur dalam posisi tertentu karena takut janin di dalam kandungannya menjadi tidak nyaman, 97% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil adalah penurunan durasi tidur.

Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional. Hal ini dapat membuat beban kehamilan menjadi semakin berat. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Field dkk., 2007).

a. Alat ukur kualitas tidur

Pengukuran kualitas tidur dapat menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk dengan pemeriksaan 7 komponen, yaitu; latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan fungsi tubuh di siang hari.

b. Senam Hamil

a). Pengertian

Senam hamil bukan merupakan keharusan. Namun, dengan melakukan senam hamil akan banyak memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernapasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengedan yang benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan.

b). Manfaat senam hamil

Senam hamil memiliki banyak manfaat untuk menghilangkan ketidaknyamanan dalam kehamilan. Senam hamil yang teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan-keluhan ibu dalam menghadapi kehamilan, seperti; nyeri punggung, mual, kejang tungkai, konstipasi, sesak nafas, serta gangguan sulit tidur atau insomnia (Wagey, 2011)

Manfaat tersebut meliputi :

- 1) Meningkatkan energi
- 2) Mengatasi sulit tidur
- 3) Meredakan stres dan membangun suasana hati yang baik
- 4) Mengurangi ketidaknyamanan saat hamil
- 5) Membantu tubuh mempersiapkan kehamilan
- 6) Senam hamil pada kehamilan normal dapat dimulai pada kehamilan kurang lebih 16-38 minggu (Purba, 2018). Pada sumber lain dikatakan senam hamil biasanya bisa mulai diberikan setelah Membantu mempersiapkan kelahiran
- 7) Pemulihan dan mengembalikan bentuk tubuh setelah melahirkan.

1) Faktor-faktor yang mempengaruhi untuk senam hamil

a) Usia kehamilan

keluhan-keluhan yang biasa timbul pada periode kehamilan muda seperti mual sampai muntah, tidak ada perdarahan dalam kehamilan atau kehamilan sudah memasuki mid trimester, yaitu sekitar usia 20 minggu

kehamilan, karena pada usia kehamilan ini 24 plasenta telah terbentuk sempurna sehingga kemungkinan untuk terjadinya ancaman keguguran lebih kecil (Wagey, 2011).

b) Pendidikan dan pengetahuan

Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu mempengaruhi keikutsertaan ibu dalam senam hamil. Semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, maka makin tinggi pula minat ibu dalam melakukan senam hamil

c) Status kesehatan ibu

Ibu yang dapat melakukan senam hamil adalah ibu dengan status kesehatan yang baik dan memenuhi syarat untuk senam hamil. Maka dari itu, sebelum melaksanakan senam hamil ibu terlebih dahulu diperiksa kesehatannya, apakah ibu memiliki kondisi yang kontraindikasi dengan senam hamil atau tidak

d) Status sosial

Penelitian Utami (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial suami dan keikutsertaan ibu dalam mengikuti kelas ibu hamil. Dukungan sosial suami merupakan faktor yang paling berperan untuk berpartisipasi. Dukungan tersebut berupa dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informational, dan dukungan ekonomi bagi ibu untuk mengikuti senam hamil.

c. Latihan senam hamil

Latihan dalam senam hamil terdiri dari latihan pendahuluan, latihan pernafasan, latihan inti, latihan mengedan, dan latihan kontraksi dan relaksasi. Gerakan-gerakan dalam latihan pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. Sedangkan tujuan gerakan dalam latihan inti adalah pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik dan

mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil. Berikut adalah langkah – langkah senam hamil :

d. Gerakan-gerakan senam hamil

1) Persiapan

- a) persiapan pasien
 - 1) pastikan ibu hamil dalam kondisi normal atau baik pasien mengganti baju senam

b) Alat

- 2) Matras,bantal,dan kursi

2. Langkah-Langkah

a) Latihan pendahuluan

- 1) duduk sila dengan kedua tangan diatas lutut , angkat badan tegak dengan kedua lutut sebagai penopang. Lakukan sebanyak 4x.



Gambar 1. Duduk sila dengan kedua tangan diatas lutut

- 2) duduk dngan meluruskan kaki kemudian gerakkan punggung kaki kedepan dan kebelakang secara bergantian. Lakukan sebanyak 8x.

- 3) duduk dengan meluruskan kaki membuka dan menutup seperti tepuk tangan. Sebanyak 8x.

- 4) Duduk dengan meluruskan kaki kedepan, ke kiri, kebelakang, kekanan berputar. Sebanyak 8x.

b). Latihan Pernafasan

- 1) tidur berbaring terlentang, Letakkan kedua tangan diatas perut. Hembuskan nafas kemudia hiruf nafas sehingga perut mengembung, lalu hembuskan (latihan pernafasan diafragma/pernafasan perut. Lakukan 8x.



Gambar 2. Tidur berbaring terlentang

2) tidur berbaring terlentang letakkan kedua tangan diatas perut.hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga dada yang mengembang, lalu hembuskan (latihan pernafasan dada) lakukan 8x.

3) tidur berbaring terlentang, letakkan tangan di atas perut dan tangan kiri diatas dada. Lakukan latihan pernafasan diafragma/dada dan latihan pernafasan dada secara bergantian (pernafasan kombinasi).

4) dog breathing

tiup-tarik nafas-hembuskan dengan nafas pendek-pendek berulang-kemudia tarik nafas lagi dan lakukan.

c). Latihan Inti:

Latihan dengan berbaring:

1) Berbaring dengan kaki ditekuk kerutkan bokong seperti menahan BAB, disebut dengan kegel. Lakukan 8x



Gambar 3. Berbaring dengan kaki ditekuk

2) Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan,lakukan kegel seperti sebelumnya. Lakukan kegel seperti sebelumnya. Lakukan 8x bergantian dengan kaki kiri.

3) Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, lipat kaki yang ditekuk ke arah yang diluruskan, kemudian buka hingga menyentuh lantai, lakukan sebanyak 8x dan bergantian kaki yang lain.

d). Latihan dengan merangkak:

1) Merangkak dengan rileks, punggung cekung. kemudian lakukan kegel sambil menundukkan kepala dan pandangan melihat ke arah vagina, sampai punggung cembung. Lakukan 8x



Gambar 4. Merangkak dengan rileks, punggung cekung

2) Merangkak rileks, tengokkan kepala ke kanan dengan pandangan melihat ke arah tulang ekor, kemudian bergantian tengok ke sebelah kiri. Lakukan 8x

3) Merangkak rileks angkat tangan kanan ke arah atas lalu silangkan masuk kedalam tangan kiri dengan pandangan mata mengikuti gerakan tangan, lakukan bergantian dengan kaki kiri. Sebanyak 8x.

e). Latihan mengedan:

1) Bersandar ditembok atau tembok atau suami, tangan memegang lutut. Tiup-tarik nafas-hembuskan nafas pendek-pendek.

2) Bersandar dengan bantal atau suami dengan posisi litotomi, tiup-tarik nafas-kempeskan perut, tutup mulut, tangan merangkul kaki sampai panggul terbuka lebar, mengedan-hembuskan nafas pendek pendek dan lakukan selama 3 menit ketika persalinan (mededan efektif).

f). Latihan Kontraksi relaksasi:

1) Berbaring miring kiri dengan posisi tangan kiri diluruskan dibelakang badan, tangan kanan didepan wajah. Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki

kanan dengan di ganjal bantal dibawah lutut, biarkan perut dalam keadaan rileks (apabila kurang nyaman, perut juga bisa diganjal bantal).



Gambar 5. Berbaring miring

- 2) Latihan kontraksi: saat kontraksi datang, Kempiskan perut, kaki tegang, telapak kaki lurus, tangan tegang, pejamkan mata, kepulkan tangan, wajah juga tegang.
- 3) Latihan relaksasi lepaskan seluruh ketegangan tubuh, lepaskan kepalan tangan, rileksasi kaki.

B. Kewenangan Bidan

Menurut UU RI Nomor 4 tahun 2019 tentang Kebidanan pasal 49 mengatakan bahwa dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf a bidan berwenang :

- 1) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa sebelum hamil
- 2) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan normal
- 3) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal
- 4) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa nifas
- 5) Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, rujukan, dan
- 6) Melakukan deteksi dini kasus dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pascapersalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

Pasal 18 Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan:

- a. pelayanan kesehatan ibu
- b. pelayanan kesehatan anak dan

- c. pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.

Pasal 19 Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pelayanan:

- a. konseling pada masa sebelum hamil
- b. antenatal pada kehamilan normal
- c. persalinan normal
- d. ibu nifas normal
- e. ibu menyusui, dan
- f. konseling pada masa antara dua kehamilan.

Dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (2), bidan berwenang melakukan:

- a. episiotomi
- b. pertolongan persalinan normal
- c. penjahitan luka jalan lahir tingkat I dan II
- d. penanganan kegawat-daruratan, dilanjutkan dengan perujukan;
- e. pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil
- f. pemberian vitamin A dosis tinggi pada ibu nifas
- g. fasilitasi/bimbingan inisiasi menyusui dini dan promosi air susu ibu eksklusif.
- h. pemberian uterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan postpartum.
- i. penyuluhan dan konseling
- j. bimbingan pada kelompok ibu hamil dan
- k. pemberian surat keterangan kehamilan dan kelahiran.

Pasal 20 Dalam memberikan pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud pada ayat (1). Bidan berwenang melakukan:

- a. pelayanan neonatal esensial
- b. penanganan kegawatdaruratan, dilanjutkan dengan perujukan

- c. pemantauan tumbuh kembang bayi, anak balita, dan anak prasekolah dan
- d. konseling dan penyuluhan.

C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis sedikit terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir ini. Berikut ini penelitian terdahulu yang berhubungan dengan laporan tugas akhir ini :

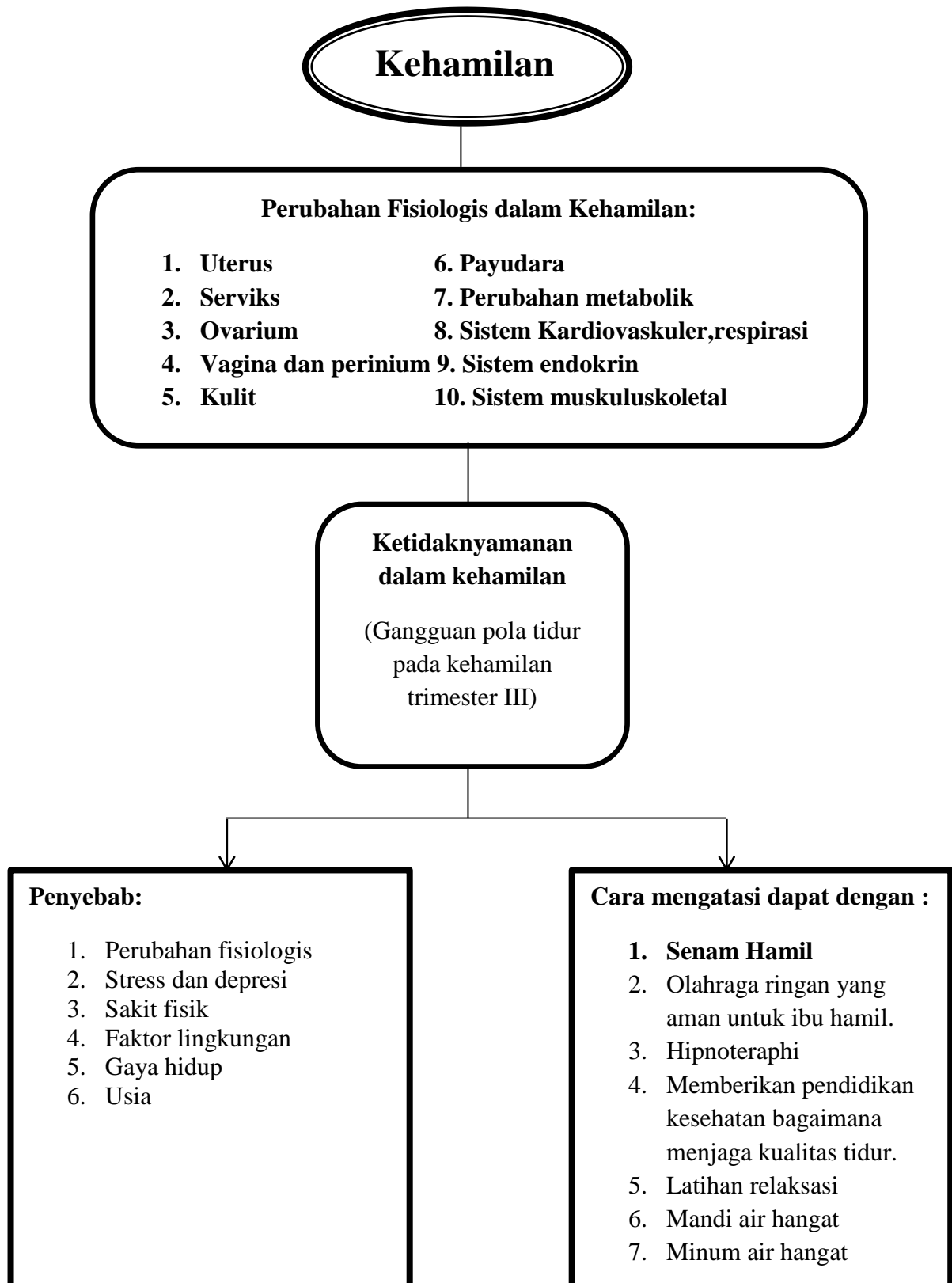
Husin (2014) menyampaikan bahwa dalam penelitian terbaru yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2007) menyatakan bahwa lebih dari 79% wanita hamil mengalami gangguan dalam tidurnya. Sering lelah dan gangguan tidur adalah salah satu keluhan yang paling sering disampaikan oleh ibu hamil. Rata-rata 60% dari ibu hamil merasakan sering lelah pada akhir semester dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan pola tidur. Hasil penelitian Husin (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (53%).

Dari hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2015) menyimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam mengatasi masalah gangguan tidur yakni dengan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III atau menjelang persalinan. Hasil penelitian tersebut juga ditunjang dengan penelitian Utami (2015) di wilayah kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban yakni terdapat hubungan frekuensi senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Studi pendahuluan di Desa Gedangsewu Kediri yang terdiri dari 8 ibu hamil trimester III terdapat 7 ibu yang mengalami gangguan pola tidur dengan kualitas tidur sedang dan 1 orang dengan kualitas tidur baik. Kualitas tidursedang akan menjadi buruk apabila tidak segera diatasi.

Menurut Husin (2014) senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Salah satu teknik dalam prosedur senam hamil yaitu latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan

relaksasi pernafasan. Senam hamil akan membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya endorfin yang memberikan efek menenangkan. Dengan demikian ibu hamil mudah tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik.

D. Kerangka Teori



Sumber : (Prawirohardjo, 2016) , (Hegard, 2010) , (Husin, 2014)