

POLTEKKES KESEHATAAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNG KARANG

Laporan Tugas Akhir, April 2020

Adilla Septia Ridwan

1715401015

Efektifitas Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Pada Ny. R di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb. Lampung Selatan, 2020.

xiv + 57 halaman, 4 lampiran

RINGKASAN

Berdasarkan data dari Puskesmas Sidorejo Lampung Timur jumlah ibu hamil primigravida 24 (68.6%) dan yang mengalami kualitas tidur ibu hamil buruk sejumlah 24 orang (68.6%). (Gede, 2015). Di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb. Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan di bulan Januari 2020 terdapat 16 ibu hamil yang melakukan kunjungan rutin salah satunya Ny. R G₁P₀A₀ Hamil 33 minggu 5 hari yang mengeluhkan sulit tidur pada .

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data studi kasus ini adalah dengan metode varney dan mendokumentasikan dalam SOAP dengan kasus sulit tidur pada malam hari. Studi kasus ini dengan berfokus pada asuhan kebidanan dengan teknik wawancara yang digunakan dalam pengumpulan data untuk hasil anamnesa, serta pemeriksaan kepala sampai kaki (Head to toe)

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pengkajian data subjektif dan objektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan senam yoga terhadap Ny. R usia 20 tahun G₁P₀A₀ pada kunjungan pertama dilakukan pengukuran kualitas tidur mendapat skor 14, pada kunjungan kedua sampai ketiga mengajarkan ibu senam yoga kemudian pada kunjungan keempat dilakukan pengukuran kualitas tidur mendapat skor 9 Kemudian pada kunjungan kelima ibu mengatakan tidak ada keluhan apapun dan dilakukan pengukuran kualitas tidur ibu mendapat jumlah skor 4 yang dapat di simpulkan ibu memiliki kualitas tidur baik.

Kesimpulan dari asuhan yang telah diberikan pada Ny.R di PMB Nurlela Diana berjalan dengan baik dan penerapan senam yoga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Senam Yoga, Kualitas tidur

Daftar Bacaan : 22 (2005-2017)

POLTEKKES KESEHATAAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNG KARANG

Final task report, January 2020

Adilla Septia Ridwan
1715401015

Effectiveness of Yoga Gymnastics Towards Improved Sleep Quality in Trimester III Pregnant Women In Ny. R at PMB Nurlela Diana, Amd.Keb. Selatan Lampung, 2020.

xiv + 57 pages, 4 attachments

ABSTRACT

Based on data from the East Lampung Sidorejo Public Health Center the number of primigravida pregnant women is 24 (68.6%) and there are 24 people who have poor sleep quality (68.6%). (Gede, 2015). At PMB Nurlela Diana, Amd.Keb. Katibung Subdistrict, South Lampung Regency in January 2020 There are 16 pregnant women who make regular visits, one of them is Mrs. R G1P0A0 33 weeks pregnant who complains of insomnia.

The method used in the collection of case study data is the varney method and documenting SOAP with cases of insomnia at night. This case study focuses on midwifery care with interview techniques used in data collection for the results of the history, as well as head to toe examinations (Head to toe)

The results obtained after the assessment of subjective and objective data improve the quality of sleep of pregnant women with yoga exercises against Ny. R age 20 years old G1P0A0 at the first visit measurement of sleep quality got a score of 14, on the second visit to the third teach mothers yoga exercises then on the fourth visit measurement of sleep quality got a score of 9 Then at the fifth visit the mother said there were no complaints and measured quality Mothers' sleep gets a total score of 4 which can be concluded that mothers have good sleep quality.

The conclusion of the care given to Mrs. R at PMB Nurlela Diana went well and the application of yoga exercises can help improve sleep quality in third trimester pregnant women.

Keywords: Yoga Exercise, Sleep Quality

Reading List: 22 (2005-2017)