

ABSTRAK

Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang (Studi Kasus) Ainun Mulia Intan Nurcahya (2017) Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatann Malang, Jurusan Keperawatan Malang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing I Sri Mudayatingsih, SKp,M.Kes, Pembimbing II Tutik Herawati, S.Kp,MM.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester III, Senam Hamil, Kualitas Tidur

Ibu hamil trimester III sering mengalami banyak keluhan diantaranya adalah gangguan tidur disebabkan karena perubahan fisiologis, psikologis. Efeknya menyebabkan stress, gerak janin hiperaktif, dan terjadi kelahiran prematur. Senam hamil salah satu upaya latihan relaksasi untuk mengurangi keluhan secara fisiologis dan psikologis. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kualitas tidur pada ibu hamil. Desain penelitian ini menggunakan studi kasus dengan metode observasi partisipatif. Teknik pengambilan data dengan wawancara dan observasi, peneliti sebagai tutor dalam pemberian latihan senam hamil. Instrumen penelitian yang digunakan panduan wawancara dan lembar observasi. Hasil setelah sebelum dilakukan senam hamil kedua subjek memiliki kualitas buruk, dan setelah dilakukan senam hamil subjek I tidak mengalami perubahan kategori kualitas tidur yaitu tetap buruk namun mengalami perubahan skor, kualitas tidur subjek II mengalami perubahan kategori kualitas tidur yaitu menjadi baik dan mengalami perubahan skor kualitas tidur. Pemberian senam hamil pada kedua subjek studi dapat menurunkan skor kualitas tidur yang dapat mempengaruhi kategori kualitas tidur menjadi lebih baik jika dilakukan sesuai dengan ketentuan. Rekomendasi penelitian yang lebih lanjut peneliti lebih membahas secara detail faktor-faktor yang mempengaruhi senam hamil.

ABSTRACT

Sleep Quality In Pregnant Trimester III Before and After Gymnastics in Puskesmas Kedungkandang Malang (Case Study) Ainun Mulia Intan Nurcahya (2017) Scientific Paper Case Study, Diploma III Program Nursing of Malang, Ministry of Health Polytechnic Malang, (main) tutor Sri Mudayatingsih, SKp, Kes, (associate) Tutik Herawati, S.Kp, MM.

Keywords: Pregnant Trimester III, Pregnancy Gymnastics, Sleep Quality

Third trimester pregnant women often experience a lot of complaints include sleep disturbance due to changes in physiological, psychological. The effect causes stress, hyperactive fetal motion, and premature birth. Gymnastics pregnancy is one of the relaxation exercises to reduce physiological and psychological complaints. The purpose of research to determine the level of quality of sleep in pregnant women. This research design uses case study with participative observation method. Technique of collecting data by interview and observation, researcher as tutor in giving exercise pregnancy exercise. Research instrument used interview guide and observation sheet. The results after before pregnancy exercise two subjects had poor quality, and after pregnancy exercise a subject I did not change the category of the sleep quality is still bad, but to change the score, the quality of sleep subjects II changed the category of quality sleep is to be good and to change the quality score sleep. Giving pregnancy exercise on both the study subjects can reduce sleep quality score which can affect sleep quality categories be better if done in accordance with the provisions. Research recommendations further researcher further discuss in detail the factors that influence pregnancy exercise.