

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA PLUMBUNGAN

Alvita Damayanti, Anjar Nurrohmah

Alvitadamayanti40@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu gangguan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester 3. Dampak gangguan tidur pada ibu hamil trimester 3 dapat mengakibatkan beresiko melahirkan premature dan operasi Caesar. Pengobatan pada gangguan kualitas tidur dilakukan dengan pengobatan non farmakologi, terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah senam hamil. **Tujuan** : mengetahui perubahan tingkat kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 sebelum dan sesudah melakukan penerapan senamm hamil. **Metode** : penerapan ini menggunakan metode deskriptif pada 2 responden, dilakukan selama 4kali pertemuan dalam waktu 2 minggu. Instrument yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). **Hasil** : penanganan gangguan kualitas tidur dengan penerapan senam hamil yang diberikan selama 4kali pertemuan dalam waktu 2minggu selama $\pm 15-20$ menit dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester 3. **Kesimpulan** : penerapan menunjukkan bahwa sesudah dilakukan penerapan senam hamil selam 4kali pertemuan dalam waktu 2minggu selama $\pm 15-20$ menit terjadi peningkatan tingkat kualitas tidur pada kedua responden.

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