

| | |
|--|---|
| Lina Wahyu Nur Isnaini NIM C2015052 Program Studi Ilmu Keperawatan | Dosen Pembimbing I. Mulyaningsih, M.Kep II. Norman Wijaya Gati, M.Kep, Sp.Kep.J |
|--|---|

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
PUSKESMAS NOGOSARI**

ABSTRAK

Latar Belakang : Kehamilan suatu yang paling ditunggu untuk semua wanita yang sudah menikah. Saat kehamilan hampir semua wanita dalam memenuhi kebutuhan tidur tidak optimal. Ketika memasuki trimester III semakin banyak keluhan yang dirasakan ibu sehingga mengganggu istirahat dan tidur. Kebutuhan istirahat tidur apabila belum terpenuhi akan berpengaruh terhadap kesehatan janin. Upaya untuk mengatasi hal tersebut bisa dilakukan dengan mengikuti senam hamil. **Tujuan :** Mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Nogosari. **Metode :** Jenis penelitian adalah kuantitatif, dengan rancangan *One Group Pre Test-Post Test Design*. Pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*, dengan menetapkan jumlah sampel sebanyak 22 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kualitas tidur *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa dengan Uji *Wilcoxon*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan $p_{value} < 0.05$ atau $p (0.001) < 0.05$. **Kesimpulan :** Ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Nogosari.

Kata kunci : *Ibu hamil trimester III, kualitas tidur, senam hamil.*