

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP PENINGKATAN DURASI
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III NY. R DENGAN GANGGUAN
POLA TIDUR DI BIDAN TENI RETMININGSIH
BOYOLALI**



**Disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Keperawatan**

**Di Susun Oleh:
MARLINA ADMI
NIM : B2014057**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
2017**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP PENINGKATAN DURASI
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III NY. R DENGAN GANGGUAN
POLA TIDUR DI BIDAN TENTI RETMININGSIH
BOYOLALI**

**Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program
Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**

Disusun Oleh :

**MARLINA ADMI
NIM: B2014057**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH
SURAKARTA
PROGRAM STUDI DIPLOMA KEPERAWATAN
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP PENINGKATAN
DURASI TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III NY. R DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI BIDAN TENTI RETMININGSIH
BOYOLALI**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juni 2017

(Marlina Admi)

B2014057

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marlina Admi

NIM : B2014057

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Ny. R Dengan Gangguan Pola Tidur Di Bidan Tenti Retmingsih Boyolali

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 12 Juli 2017

Marlina Admi

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ **Penerapan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Ny. R Dengan Gangguan Pola Tidur Di Bidan Tenti Retminingsih Boyolali** ” telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016 / 2017.

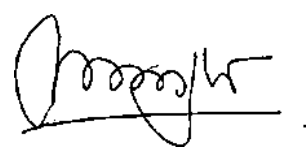
Surakarta, 12 Juli 2017

Pembimbing I



Wahyu Purwaningsih, M.Sc.

Pembimbing II



Mursudarinah, M.Kes.

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul : **“Penerapan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Ny. R Dengan Gangguan Pola Tidur Di Bidan Tenti Retminingsih Boyolali ”** telah diuji dan disyahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada :

Hari / Tanggal : Senin, 17 Juli 2017

Tempat : Stikes ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI:

TANDA TANGAN

Penguji Utama :

Kanthi Suratih, M.Kes



.....

Penguji Pendamping I :

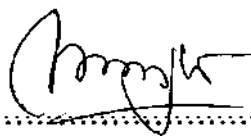
Wahyu Purwaningsih, M.Sc



.....

Penguji Pendamping II :

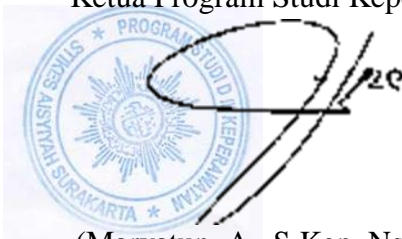
Mursudarinah, M.Kes



.....

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



.....

(Maryatun, A., S.Kep, Ns. M.Kes)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kepada kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Ny. R Dengan Gangguan Pola Tidur”. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Agung Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabat dan orang – orang yang dijalan-Nya.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mulyaningsih, S.Kep,Ns,M.Kep selaku Ketua STIKes ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada penelitian untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Maryatun, A., S.Kep.Ns,M.Kes selaku sebagai Ketua Prodi Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Wahyu Purwaningsih, M.Sc selaku dosen pembimbing kesatu yang telah mencurahkan waktu dan pikiran serta kesabaran dan tak lupa motivasi untuk memberikan bimbingan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Mursudarinah, M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah mencurahkan waktu dan pikiran serta kesabaran dan tak lupa motivasi untuk memberikan bimbingan dalam penulisan Karya Tuliss Ilmiah.
5. Seluruh dosen dan staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal Ilmu pengetahuan kepada penulis.

6. Kepada Ibu Tenti Retminingsih, Amd. Keb yang telah memberikan ijin pengambilan kasus Karya Tulis Ilmiah dan Mbak Ana, Amd. Keb yang telah membatu dalam pengambilan data dan responden.
7. Kepada NY R yang telah bersedia menjadi responden dalam Karya Tulis Ilmiah ini, semoga slalu di berikan Allah kesehatan kemudahan dan kebahagiaan dalam rumah tangga dan di berikan kemudahan riskzinya.
8. Kepada Bpk Yusuf Bambang S selaku orang tua, yang telah memberikan doa, semangat, dan perhatian yang luar biasa kepada anaknya yang slalu menjadi tempat bercerita ketika saya menghadapi masalah yang bersedia mengantar saya kemana-mana, yang menjemput saya dari Banyudono ke Sragen ketika saya habis jaga malam dan harus pulang kerumah untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah saya.
9. Kepada Ibu Damar Susanti selaku orang tua, yang memberikan doa, semangat, dan perhatian kepada anaknya ketika saya bolak balik Sragen Banyudono untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
10. Untuk Adik- adik saya yang kadang mereka membuat saya kesal ketika saya lelah dan yang membuat saya tersenyum ketika saya merasa lelah. Adik saya yang ke 2 Herlina Nurani dan yang Ke 3 Rakka Varendra si bayi kecilnya nuna ☺
11. Untuk kakung dan uti yang slalu memberika doa dan semangat untuk menyelesaikan karya Tulis Ilmiah saya.
12. Untuk sahabat saya Painah (Anisa Ulfa L) dan Jomblo (Yasita Indri) yang telah memberikan support yang tak pernah lelah kepada saya ketika saya sedang berkeluh kesah pada mereka.
13. Untuk teman seperjuangan kost RSUD Sragen (Lusiana, Veny Andriyani, Dela Herlani) 4 bulan sudah seperti keluarga saling menjaga memperhatikan dan saling support untuk penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
14. Untuk kelompok Pisang Goreng (Lilis, Linda, Lusi, Rino) 6 bulan kelompok Praktik bareng terus.

15. Untuk Dinar Budi dan Lusiana S yang selalu rajin ngajak jalan-jalan (mlipir) ketika di suruh mbak-mbak perawatan untuk pergi ke tempat lain ketika ada keperluan.
16. Untuk teman – teman D III Keperawatan angkatan 2014 semoga kita masih di beri kemudahan untuk menjalin pertemanan setelah kita lulus nanti dan di berikan kemudahan untuk mencari kesuksesan.

Surakarta, 12 Juni 2017

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vi
HALAMAN KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN ABSTRAK	x
HALAMAN DAFTAR ISI	xii
HALAMAN DAFTAR TABEL	xiv
HALAMAN DAFTAR GAMBAR	xv
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Senam Hamil	6
1. Definisi	6
2. Tujuan & Manfaat	6
3. Indikasi	7
4. Kontra Indikasi	7
5. Pedoman Kesehatan	7
6. Susunan Latihan	8
B. Konsep Tidur Ibu Hamil	18
1. Definisi	18
2. Kategori Tidur	17
3. Tahapan Tidur	17
4. Pola Tidur Normal	19
5. Faktor Yang Mempengaruhi	21
6. Gangguan Tidur	22
C. Ibu hamil Trimester III	24
1. Definisi	24
2. Perubahan Anatomi Fisiologis	25
3. Perubahan Psikologis Ibu	27
4. Komplikasi	28

5. Keluhan – Keluhan.....	28
BAB III :METODE PENELITIAN	29
A. Rencana Penelitian.....	29
B. Subyek Penelitian.....	29
C. Fokus Studi	30
D. Definisi Operasional	30
E. Tempat Dan Waktu	30
F. Pengumpulan Data	31
G. Cara Pengolahan Data.....	31
H. Penyajian Data	31
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan.....	38
C. Keterbatasan.....	41
BAB V: KESIMPUALN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Definisi Operasional	29
4.1 Tabel Sebelum Penerapan Senam	36
4.2 Tabel Sesudah Penerapan Senam.....	37
4.3 Tabel Perbandingan.....	37

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gerakan Senam Hamil Sikap Rileks	9
2.2 Gerakan Senam Hamil Sikap Merangkak	10
2.3 Gerakan Senam Hamil menundukan kepala	10
2.4 Gerakan Senam Hamil posisi duduk	11
2.5 Gerakan Senam Hamil posisi duduk menengadah.....	11
2.6 Gerakan Senam Hamil merangkak.....	12
2.7 Gerakan Senam Hamil anggota tubuh tegak lurus	12
2.8 Gerakan Senam Hamil letakan kedua tangan.....	12
2.9 Gerakan Senam Hamil Turunkan badan	13
2.10 Gerakan Senam Hamil sikap berbaring.....	13
2.11 Gerakan Senam Hamil sikap berbaring.....	14
2.12 Gerakan Senam Hamil berbaring miring	14
2.13 Gerakan Senam Hamil Kedua Lutut Ditekuk	14
2.14 Gerakan Senam Hamil Memberi Ganjalan	15
2.15 Gerakan Senam Hamil Berbaring	15
2.16 Gerakan Senam Hamil Tangan Memegang Kedua Lutut	15
2.17 Gerakan Senam Hamil Berbaring Sambil Membuka Mulut	16
2.18 Gerakan Senam Hamil Berbaring Sambil Menutup Mulut.....	16
2.19 Gerakan senam Hamil Sambil Mengejan.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup
2. Surat Perijinan
3. Surat Balasan
4. Jurnal
5. Foto
6. Lembar Observasi
7. Lembar Responden
8. Lembar Konsul
9. Lembar Revisian