

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

Marlina Admi (2017)¹

Wahyu Purwaningsih, M.Sc.² Mursudarinah, M.Kes.³

ABSTRAK

Pendahuluan: Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Berdasarkan data yang di peroleh dari Bidan Tenti Retminingsih pada Bulan Mei 2017 terdapat 15 ibu hamil trimester III, saat melakukan pemeriksaan kehamilan terdapat 40 % atau sekitar 5 ibu hamil mengalami penurunan durasi tidur. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh penerapan senam hamil terhadap peningkatan durasi tidur pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan metodologi Deskriptif Observasi dengan jenis studi kasus yang menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta. **Hasil:** setelah di lakukan penerapan senam hamil selam 4 minggu 2 kali pertemuan dalam 1 minggu selama 30-40 menit, ibu hamil yang sebelumnya durasi tidur 5-6 jam setelah dilakukan senam hamil mengalami peningkatan durasi tidur menjadi 8 jam dalam sehari. **Kesimpulan:** Dengan penerapan senam hamil dapat meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. **Saran:** penerapan senam hamil dapat dilakukan untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III sebagai terapi non farmakologi.

Kata Kunci: Senam Hamil, Durasi Tidur

-
1. Mahasiswi DIII keperawatan stikes 'aisyiyah surakarta
 2. Pembimbing utama stikes 'aisyiyah surakarta
 3. Pembimbing pendamping stikes 'aisyiyah surakarta