

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA NY. T UNTUK MENGATASI
GANGGUAN POLA TIDUR**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Program Studi D3 Keperawatan



Disusun Oleh:

Mita Ermayanti

20.0601.0003

**PPROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2023

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan fase peralihan dalam kehidupan seorang wanita usia subur dan calon ibu. Kehamilan ialah pengalaman yang membahagiakan bagi ibu, namun pada beberapa kasus kehamilan dapat terganggu dan terjadi komplikasi bahkan meningkatkan resiko kematian ibu (Alita, 2020). Kehamilan adalah proses fisiologis yang terjadi secara berkesinambungan dimulai dari ovulasi, pembuahan, implantasi, perkembangan embrio di dalam rahim sampai lahir (Somoyani, 2018).

Menurut WHO kehamilan adalah pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur yang dilanjutkan dengan implantasi. Jika dihitung dari fertilisasi sampai bayi lahir, kehamilan biasanya berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, dengan trimester pertama berlangsung hingga 12 minggu, trimester kedua dimulai dari minggu ke-13 sampai minggu ke-27, trimester ketiga berlanjut dari minggu ke-28 sampai minggu ke-40 (Fadul, 2019).

Selama kehamilan ibu mengalami berbagai perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut sebagian besar disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesterone (Maharani, 2021). Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil yaitu perubahan kardiovaskuler, perubahan integument, perubahan metabolisme, perubahan sistem muskuloskeletal, dan perubahan sistem pernafasan (Paramitha, 2017). Perubahan psikologis selama kehamilan berupa stres, penurunan harga diri, konsep diri, citra diri dan motivasi (Putri et al., 2021). Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil disebabkan oleh kecemasan, kekhawatiran dan kegelisahan yang berlebihan tanpa sebab, sehingga berujung pada depresi dan menyebabkan kualitas tidur terganggu. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan susah konsentrasi dan lambat menghadapi rangsangan (Kamalah et al., 2021).

Perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti sesak nafas, susah tidur, sering buang air kecil, tekanan dan rasa tidak nyaman pada perineum, nyeri punggung, sembelit, varises, kelelahan, kram kaki, perubahan suasana hati, peningkatan kecemasan dan gangguan tidur (Mardalena & Susanti, 2022). Ibu hamil membutuhkan istirahat dan tidur sekitar 8 jam, 6-7 jam di malam hari dan biasanya 1-2 jam di siang hari. Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil menyebabkan rasa tidak nyaman dan tidak tercukupi kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu hamil (Mayasari et al, 2020).

Gangguan tidur menyebabkan depresi dan stres yang berdampak pada janin di dalamnya. Stres ringan meningkatkan detak jantung janin, tetapi stres berat dan berkepanjangan membuat janin lebih hiperaktif. Selain itu, gangguan tidur jika berlangsung lama saat masa kehamilan maka dapat mengakibatkan bayi yang dilahirkan memiliki Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), sarafnya tidak berkembang seimbang, lahir prematur dan melemahnya daya tahan tubuh bayi (Mardalena & Susanti, 2022).

Adanya beberapa dampak yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur maka ada dua cara yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur tersebut yaitu dengan penanganan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu upaya farmakologi untuk mengatasi kesulitan tidur tersebut adalah dengan minum obat yang aman untuk ibu hamil, sedangkan teknik non farmakologi dengan hipnoterapi, edukasi tidur, senam relaksasi dan olahraga (Hamdiah et al., 2020). Olahraga yang dirancang untuk ibu hamil adalah olahraga yang aman untuk kehamilannya. Olahraga tersebut biasanya olahraga individu atau olahraga kelompok seperti senam hamil. Bentuk olahraga yang paling cocok untuk ibu hamil adalah senam hamil (Mardalena & Susanti, 2022).

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan (Kemenkes, 2019). Senam hamil merupakan olahraga mudah yang dapat

dilakukan oleh ibu hamil dalam kondisi tertentu (Mardalena & Susanti, 2022). Senam hamil dimulai dengan gerakan pemanasan yang bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang dibawa ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar aliran darah dan mengurangi cedera atau nyeri. Latihan dimulai dengan pemanasan 10 menit, kemudian latihan pernapasan dan dilanjutkan dengan gerakan senam hamil selama 25-30 menit, diakhiri dengan meditasi 10 menit (Pithaloka, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurfazriah & Fitriani, 2021) menunjukkan bahwa senam ibu hamil meningkatkan durasi tidur ibu hamil di trimester ketiga. Terdapat 9 ibu hamil trimester III melakukan senam hamil dua kali seminggu selama 4 minggu. Waktu pelatihan kehamilan adalah 30 menit. Penelitian tersebut didukung oleh (Mongi, 2022) didapatkan hasil analisa menunjukkan ada dampak senam hamil, sebelum melakukan senam hamil hampir semua ibu mengalami gangguan tidur dalam kategori buruk, sebanyak 15 ibu hamil (93,8%) setelah melakukan senam hamil, hampir semua responden memiliki kualitas tidur yang baik, sebanyak 14 responden (87,5%). Penelitian tersebut juga diperkuat oleh (Harahap, 2018) yang didapatkan hasil bahwa senam hamil yang dilakukan saat hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil.

Penelitian dan analisis data yang dilakukan oleh (Pithaloka, 2020), diketahui bahwa setelah empat minggu dilakukan senam hamil, didapatkan hasil perbedaan kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian senam hamil yang menunjukkan perbedaan positif, karena senam hamil adalah senam pada ibu hamil yang dirancang untuk menopang dinding perut, dan otot menjadi elastis selama perluasan rahim. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Herdiani, 2019) diperoleh hasil bahwa senam hamil meningkatkan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga, karena senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang dapat mempengaruhi durasi tidur ibu hamil.

Senam hamil dapat bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi oksigen pada otot dan jaringan tubuh serta melancarkan peredaran darah. Tujuan senam hamil

adalah untuk membentuk postur tubuh, meregangkan dan menguatkan otot-otot terutama otot-otot yang berhubungan dengan persalinan serta untuk meningkatkan fungsi jantung, pembuluh darah dan paru-paru untuk mengedarkan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh. Dengan demikian dapat meringankan ketidaknyamanan fisik dan mengurangi ketidaknyamanan pada wanita hamil (Nurfazriah & Fitriani, 2021). Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu mencapai kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur, oleh karena itu perlu dilakukan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti merumuskan beberapa permasalahan dalam Karya Tulis Ilmiah adalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimana pengkajian keperawatan pada ibu hamil trimester III?
- 1.2.2. Apa diagnosis keperawatan yang muncul pada ibu hamil trimester III?
- 1.2.3. Bagaimana intervensi keperawatan pada ibu hamil trimester III?
- 1.2.4. Bagaimana implementasi keperawatan pada ibu hamil trimester III?
- 1.2.5. Bagaimana evaluasi keperawatan pada ibu trimester III?

1.3 Tujuan Karya Tulis Ilmiah

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari Karya Tulis Ilmiah ini untuk memberikan gambaran yang nyata tentang proses asuhan keperawatan dengan cara mengaplikasikan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur pada bu hamil trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mengetahui pengkajian keperawatan pada ibu hamil trimester III.
- 1.3.2.2 Mengetahui diagnosis keperawatan pada ibu hamil trimester III.
- 1.3.2.3 Mengetahui intervensi keperawatan pada ibu hamil trimester III.
- 1.3.2.4 Mengetahui implementasi keperawatan pada ibu hamil trimester III.
- 1.3.2.5 Mengetahui evaluasi keperawatan pada ibu hamil trimester III.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan informasi ilmiah kepada mahasiswa dan tenaga medis tentang manfaat senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil sehingga dapat memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester III.

1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan masukan ilmiah bagi profesi keperawatan tentang manfaat senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan berguna bagi masyarakat sebagai bahan bacaan dan juga sebagai bahan acuan bagi masyarakat tentang manfaat senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1.4.4 Bagi Penulis

Bagi penulis untuk menambah pengetahuan penulis dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien mengenai aplikasi senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Kehamilan

2.1.1 Pengertian

Kehamilan adalah proses berkembangnya embrio di dalam rahim, mulai dari pembuahan hingga kelahiran. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) atau 9 bulan 7 hari (Harahap, 2018). Kehamilan adalah masa dimana janin berada di dalam rahim wanita. Pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine dimulai saat konsepsi dan berakhir dengan awal persalinan (Febryani, 2021).

Kehamilan merupakan pertemuan sel telur dan sel sperma yang disertai dengan perubahan fisiologis dan psikologis (Wirda & Ernawati, 2020). Kehamilan adalah proses fisiologis yang mengubah ibu dan lingkungan. Selama kehamilan sistem tubuh wanita mengalami perubahan mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan (Hafifah Nabila, 2022).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine, yang didahului dengan terjadinya pembuahan atau konsepsi. Yaitu bertemunya sperma dan sel telur dan berakhir sampai permulaan persalinan, lamanya kehamilan normal rata-rata 340 minggu atau 280 hari.

2.1.2 Adaptasi pada Kehamilan Trimester III

2.1.2.1 Perubahan Fisiologi Kehamilan Trimester III

Perubahan fisiologis kehamilan trimester III menurut (Dewi, 2021) dan (Ratnawati, 2019).

a. Uterus

Ukuran rahim bertambah dan bentuknya berubah. Selama kehamilan, rahim membesar karena peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron. Selain bertambah besar uterus juga mengalami perubahan berat, bentuk dan posisi.

b. Sistem Respirasi

Kebutuhan oksigen ibu meningkat sebagai respon terhadap percepatan laju metabolic dan peningkatan kebutuhan oksigen jaringan uterus dan payudara. Perubahan fisiologi pernapasan selama kehamilan sangat penting untuk memenuhi peningkatan metabolisme dan kebutuhan oksigen janin.

c. Sistem Kardiovaskuler

Adaptasi kardiovaskuler melindungi fungsi fisiologi normal wanita, memenuhi kebutuhan metabolic tubuh saat hamil dan menyediakan kebutuhan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin. Jumlah darah meningkat sekitar 25% pada puncaknya pada minggu ke-32 kehamilan, setelah itu curah jantung meningkat sekitar 30%.

d. Sistem Urinaria

Hormon estrogen dan progesteron dapat menyebabkan pelebaran uretra dan penurunan tonus otot saluran kemih. Laju filtrasi glomerulus meningkat menjadi 69%. Pembesaran uterus yang terjadi pada trimester ketiga dan menyebabkan hidroureter dan hidronefrosis sementara.

e. Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai fase persiapan menyusui saat laktasi. Kedua payudara akan bertambah ukuran dan pembuluh darah di bawah kulit lebih terlihat, puting membesar, berwarna kehitaman dan tegak.

f. Sistem Muskuloskeletal

Pada perubahan ini abdomen akan menjadi lebih besar sehingga diafragma akan tertekan ke atas dan mengganggu pernafasan. Pernapasan yang tidak baik untuk ibu hamil akan mempengaruhi penipisan oksigen di otak, sehingga kualitas tidur ibu hamil dapat terpengaruh.

g. Kenaikan Berat Badan

Kenaikan berat badan pada trimester III merupakan petunjuk penting untuk mengetahui perkembangan pada janin. Wanita hamil yang kekurangan gizi berisiko membahayakan ibu dan janin, termasuk anemia pada ibu dan janin,

perdarahan saat melahirkan, BBLR, rentan penyakit menular, risiko abortus, bayi lahir mati dan kelainan bawaan janin

2.1.2.2 Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III

Trimester ketiga sering disebut sebagai masa tunggu dan waspada, karena saat ini para ibu sering tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, merasa khawatir bila bayi lahir sewaktu-waktu, dan khawatir bayi tidak lahir normal (Dewi, 2021). Ibu hamil seringkali merasa cemas karena kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala persalinan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kebanyakan ibu melindungi bayi mereka dan menghindari orang atau benda yang dianggap berbahaya (Putri et al., 2021).

2.2 Konsep Gangguan Tidur

2.2.1 Pengertian

Gangguan tidur disebut tidur yang tidak teratur dengan kualitas atau kuantitas yang tidak normal. Banyak ibu hamil mengalami gangguan tidur seperti sakit punggung, sesak nafas dan cemas yang berlebihan pada trimester ketiga. Ibu hamil yang mengalami kecemasan akan berujung pada depresi dan kesulitan tidur. Gangguan tidur pada ibu hamil dapat mempersingkat durasi tidur (Yumna, 2020). Ibu hamil memerlukan waktu istirahat dan tidur sekitar 8 jam, 6-7 jam pada malam hari dan 1-2 jam sehari, apalagi sudah memasuki trimester ketiga yang mengharuskan ibu hamil tetap sehat dan bugar hingga melahirkan, namun akibat terjadi perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil untuk beristirahat secara optimal (Pithaloka, 2020). Kualitas tidur wanita hamil pada trimester ketiga diukur sebelum senam hamil sebagai pre-test dan setelah melakukan intervensi senam hamil selama 8x sebagai post-test (Sari & Kumorojati, 2019).

Waktu tidur ibu hamil yang memendek dapat melemahkan kondisi ibu hamil, melemahkan kemampuan konsentrasi, mudah lelah, kesakitan, tidak ada keinginan untuk bekerja dan cenderung emosional, dan bisa menambah stres kehamilan. Gangguan tidur menyebabkan depresi dan stres, yang memengaruhi

janin di dalamnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, namun stres berat dan berkepanjangan menyebabkan janin menjadi hiperaktif (Wahyuni, 2019).

2.2.2 Gejala Gangguan Tidur

1. Gejala Fisik

Pertama, sulit untuk tidur nyenyak, dalam keadaan ini bisa terjadi dalam semalam, beberapa hari, seminggu atau bahkan lebih. Kedua, saat bangun dari tidur merasa lelah dan kurang energi. Seseorang dengan insomnia atau kesulitan tidur sering merasakan tidak pernah tidur. Ketiga, sakit kepala di pagi hari, yang sering disebutkan dengan efek mabuk, padahal sebenarnya mereka tidak minum alkohol di malam hari. Keempat, mata nampak merah.

2. Gejala Psikis

Gejala mental yang dapat ditimbulkan oleh gangguan tidur adalah kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung dan mengantuk di siang hari. (Fadul, 2019).

2.2.3 Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III

Wanita hamil membutuhkan delapan jam untuk tidur. Kualitas tidur yang terbaik untuk ibu hamil sebelum jam 12 malam. Menerapkan waktu untuk tidur dan beristirahat di bawah jam 12 malam sangat penting bagi ibu hamil. Banyak ibu hamil yang sering terbangun di malam hari, memiliki masalah tidur atau insomnia, gangguan tidur dan gelisah pada saat akhir kehamilan (Yumna, 2020).

Lebih dari 79% wanita hamil mengalami tidur yang tidak teratur. Gangguan tidur dan sering lelah adalah keluhan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil. Rata-rata 60% ibu hamil sering merasakan lelah pada akhir trimester dan lebih dari 75% mengeluhkan masalah tidur (Fadul, 2019).

Gangguan tidur pada ibu hamil sering terjadi pada trimester III kehamilan karena adanya perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil akibat bertambahnya usia kehamilan, seperti pembesaran perut, perubahan anatomi dan perubahan hormonal. Selain itu, ibu hamil juga

mengalami sakit punggung, susah tidur, sering buang air kecil, kontraksi perut, pergelangan kaki bengkak, kram kaki, dan sesak napas (Nurfazriah & Fitriani, 2021). Pernafasan yang kurang baik bagi ibu hamil akan mempengaruhi penipisan oksigen di otak, sehingga kualitas tidur ibu hamil dapat terpengaruh (Pithaloka, 2020).

Perubahan psikologis selama kehamilan berupa stres, kecemasan, harga diri, konsep diri, citra diri dan motivasi. Wanita hamil yang tidak dapat beradaptasi dengan kehamilannya bisa menyebabkan gangguan kehamilan atau komplikasi kehamilan yang lebih serius (Putri et al., 2021). Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan oleh rasa cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, dan pada akhirnya berujung pada depresi yang menyebabkan kualitas tidur terganggu (Marwiyah & Sufi, 2018).

Waktu tidur ibu hamil yang memendek dapat melemahkan kondisi ibu hamil, kemampuan konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak ada keinginan untuk bekerja dan cenderung emosional, hal ini bisa menambah stres pada kehamilan. Gangguan tidur menyebabkan depresi dan stres, yang memengaruhi janin di dalamnya (Wahyuni, 2019).

2.3 Konsep Terapi atau inovasi

2.3.1 Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah suatu bentuk olahraga yang bermanfaat untuk mengembangkan otot tubuh, elastisitas otot panggul dan ligamen meningkat, mengurangi resiko perdarahan selama dan setelah kelahiran dan bisa mengurangi terjadinya masalah pada janin. Senam hamil juga semacam metode koping yang dapat mencegah stres fisik akibat kehamilan, seperti kram kaki, nyeri punggung dan meningkatkan kemampuan adaptasi ibu pada perubahan tubuhnya. Oleh karenanya *American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG)* merekomendasikan senam hamil sebagai upaya pencegahan bagi ibu untuk mengurangi krisis akibat kehamilan dan memungkinkan proses kehamilan dan kelahiran normal (Maharani, 2021).

2.3.1 Manfaat

Manfaat senam hamil menurut (Wirda & Ernawati, 2020) dan (Nurhudhariani et al, 2019)

1. Memperkuat otot-otot perut
2. Mencegah terjadinya ketegangan pada pelvis yang berlebihan
3. Mengurangi rasa tidak nyaman
4. Mengurangi nyeri pada punggung
5. Memperbaiki sirkulasi
6. Meningkatkan keseimbangan otot-otot
7. Mengurangi bengkak-bengkak
8. Mengurangi resiko gangguan gastrointestinal, termasuk sembelit
9. Mengurangi kejang kaki
10. Memperkuat otot perut

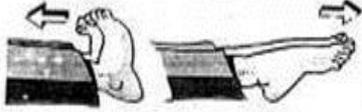
2.3.2 Tujuan Senam Hamil

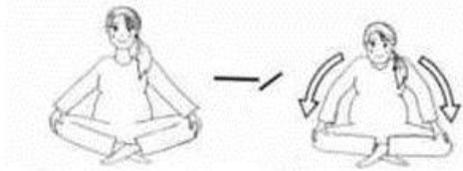
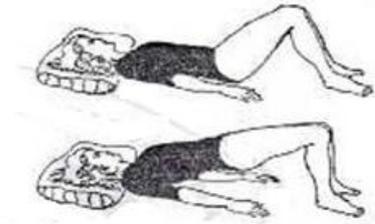
Tujuan senam hamil menurut (Yumna, 2020):

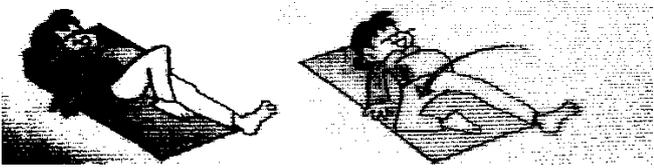
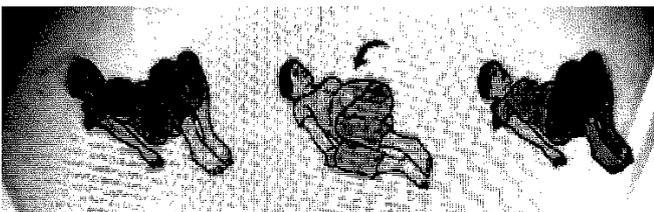
1. Senam hamil dapat melatih ibu hamil untuk memahami teknik pernapasan selama kehamilan dan persalinan.
2. Mempertahankan dan memperkuat kelenturan otot-otot tubuh seperti perut, panggul dan paha.
3. Latih postur tubuh yang baik dan benar selama kehamilan. Sikap tubuh yang baik dan benar mencegah munculnya berbagai penyakit seperti nyeri punggung, sakit pinggang dan kram kaki.
4. Merilekskan tubuh dan mencegah varises, mengatasi kaki bengkak dan rasa nyeri.
5. Mencegah munculnya wasir atauambeien.
6. Mempersiapkan kondisi fisik yang prima pada ibu hamil saat melahirkan.
7. Memperoleh ketenangan batin, meningkatkan rasa percaya diri ibu dan mengurangi rasa takut melahirkan.

2.3.3 SOP (Standar Operasional Prosedur)

No	Senam Hamil	Dilakukan	
		Ya	Tidak
A.	Fase Orientasi		
1.	Memberikan salam dan memperkenalkan diri		
2.	Menjelaskan tujuan dan langkah prosedur yang akan dilakukan		
3.	Memposisikan klien		
4.	Menanyakan kesiapan klien		
B.	Fase Kerja		
1.	Menjaga privasi klien		
2.	Membaca basmalah		
3.	Mengatur posisi klien		
4.	<p>Latihan 1</p> <p>Pernafasan</p> <p>a) Setiap gerakan senam hamil diiringi dengan pernafasan yang dilakukan dengan cara mulut tertutup kemudian tarik nafas lalu keluarkan dengan lembut. Dinding perut naik pada saat tarik nafas dan turun pada waktu pengeluaran nafas sambil mengeluarkan nafas melalui mulut.</p> <p>b) Atur posisi duduk ibu, duduk bersila sambil mengeluarkan nafas dari mulut.</p>		
5.	<p>Latihan 2</p> <p>Gerakan pemanasan</p> <p>a) Posisi duduk bersila dengan kedua tangan diletakkan menghadap ke atas di kaki.</p> <p>b) Lakukan gerakan kepala dengan menengok ke kanan dan ke kiri secara bergantian 10 kali hitungan.</p> <p>c) Selanjutnya gerakan kepala dengan menundukkan kepala dan kembali ke semula sampai 10 kali hitungan.</p>		

No	Senam Hamil	Dilakukan	
		Ya	Tidak
6.	<p>Latihan 3</p> <p>a) Senam kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks). 2. Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan. 3. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan 4. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. 5. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan.  <p>Gambar 2.1: Senam kaki Sumber: (Yumna, 2020)</p> <p>b) Senam duduk bersila</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk kedua tangan di atas lutut 2. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutu 3. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan dan bungkukkan badan. 4. Lakukanlah sebanyak 10 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari. 		

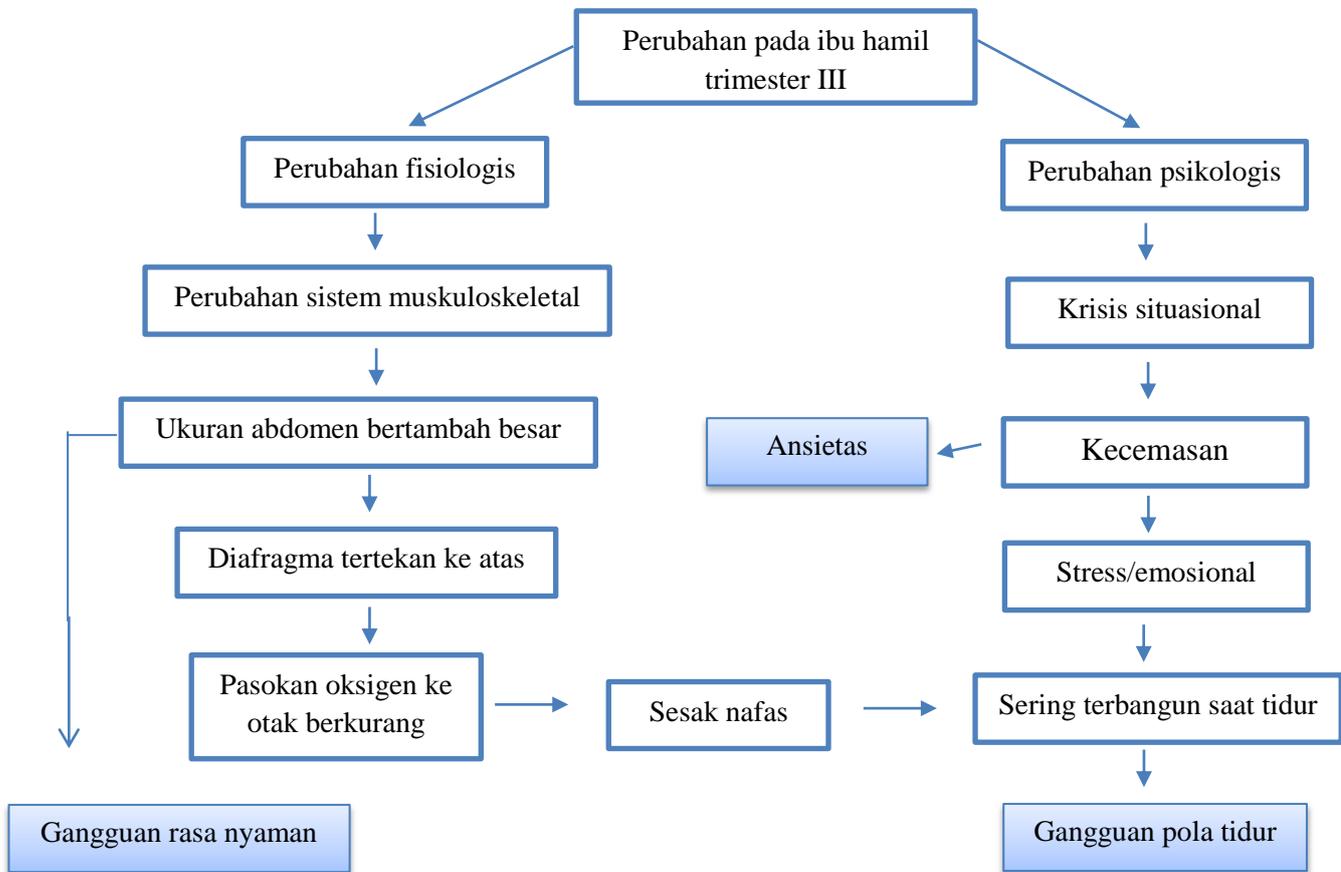
No	Senam Hamil	Dilakukan	
		Ya	Tidak
	 <p>Gambar 2.2: Senam duduk bersila Sumber: (Yumna, 2020)</p> <p>c) Senam relaksasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaring miring dilantai dengan menyimpan bantal di bawah kepala dan bukan pada bahu. 2. Mata dan mulut di tutup dengan hati-hati 3. Punggung dan leher dibungkukan kedepan 4. Lengan yang terletak di bagian bawah diletakan ke belakang punggung,serta di tekuk pada siku dan pergelangan tangan. 5. Lengan yang terletak di sisi atas juga di tekuk sementara terletak di atas lantai atau bantal di bagian depan badan <p>d) Senam pinggang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan 2. Angkatlah pinggang secara perlahan 3. Lakukanlah sebanyak 8 kali  <p>Gambar 2.3: Senam pinggang Sumber: (Yumna, 2020)</p> <p>e) Senam dengan satu lutut</p>		

No	Senam Hamil	Dilakukan	
		Ya	Tidak
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan. 2. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan. 3. Lakukanlah sebanyak 8 kali. 4. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.  <p>Gambar 2.4: Senam dengan satu lutut Sumber: (Yumna, 2020)</p> <p>f) Senam dengan kedua lutut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel. 2. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel. 3. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan. <p>Lakukanlah sebanyak 8 kali</p>  <p>Gambar 2.5: Senam dengan kedua lutut Sumber: (Yumna, 2020)</p> <p>g) Senam untuk pinggang (posisi merangkak)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Badan dalam posisi merangkak 2. Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran. 3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, 		

No	Senam Hamil	Dilakukan	
		Ya	Tidak
	<p>turunkan punggung kembali dengan perlahan.</p> <p>4. Lakukanlah sebanyak 10 kali.</p>  <p>Gambar 2.6: Senam untuk pinggang Sumber: (Yumna, 2020)</p> <p>h) Senam jongkok</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kaki menapak pada lantai yang sejajar serta terpisah 45 cm 2. Bergantung dengan sokongan yang kuat pada bak air atau kursi maupun meja. 3. Berjongkok kembali di atas tumit 4. Rotasikan lutut kearah luar 5. Lakukan berulang kali. 		
7.	Gerakkan seluruh tubuh, rilekskan tubuh, ambil nafas dada secara perlahan dengan teratur.		
C.	Tahap Terminasi		
1.	Melakukan dokumentasi		
2.	Melakukan evaluasi tindakan pada klien		
3.	Mendoakan klien		
4.	Mencuci tangan		
5.	Berpamitan		

Sumber : (Kemenkes, 2020)

2.4 Pathway



Sumber: (Putri et al., 2021)

2.5 Konsep Asuhan Keperawatan

2.5.1 Pengkajian Keperawatan

Pengkajian keperawatan merupakan proses awal dalam melakukan asuhan keperawatan sesuai dengan respon individu yang sebagai penentu dalam melakukan pengidentifikasian masalah keperawatan yang terjadi, pengkajian juga merupakan proses pengumpulan data yang akan menentukan proses diagnosis keperawatan kemudian dari data tersebut akan dilakukan rencana keperawatan yang tepat untuk menentukan perencanaan yang tepat (Rahayuningtyas, 2022).

2.5.2 Pengkajian Umum 13 Domain Nanda

- Pengkajian *Health Promotion* meliputi keluhan utama klien, kemampuan mengontrol kesehatan, pola hidup klien, dan faktor sosial ekonomi.

- b. Pengkajian domain kedua *Nutrition* meliputi berat badan klien, tinggi badan, indeks masa tubuh, tanda-tanda klinis, nafsu makan klien, kemampuan dalam beraktifitas.
- c. Pengkajian domain ketiga *Elimination* meliputi pola eliminasi urin (pola pembuangan urin, jumlah urin, warna dan bau urin), sistem gastrointestinal (pola eliminasi, jumlah, warna, konsistensi, bau), sistem integument (integritas kulit, hidrasi, turgor kulit, warna dan suhu kulit).
- d. Pengkajian domain keempat *Activity/rest* meliputi waktu istirahat (jam tidur, insomnia, pertolongan waktu tidur), aktivitas sehari-hari (pekerjaan, kebiasaan olahraga, ADL, kekuatan otot, ROM, resiko cedera), cardio respon (penyakit, edema ekstremitas, tekanan darah dan nadi, pemeriksaan jantung), pulmonari respon (penyakit, penggunaan O₂, kemampuan bernafas, gangguan pernafasan, pemeriksaan paru – paru).
- e. Pengkajian domain kelima *Perception/cognition* meliputi tingkat Pendidikan, pengetahuan tentang penyakit, riwayat penyakit, penggunaan alat bantu, penginderaan, bahasa yang digunakan.
- f. Pengkajian domain keenam *Self Perception* meliputi perasaan cemas/takut, perasaan putus asa/kehilangan, keinginan untuk mencederai, adanya luka/cacat.
- g. Pengkajian domain ketujuh *Role Relationship* meliputi peranan hubungan (status hubungan, orang terdekat, perubahan konflik dan peran, perubahan gaya hidup, interaksi dengan orang lain).
- h. Pengkajian domain kedelapan *Sexuality* meliputi masalah/disfungsi seksual, periode menstruasi.
- i. Pengkajian domain kesembilan *Coping/Stress Tolerance* meliputi rasa sedih, takut/cemas, kemampuan untuk mengatasi, perilaku yang menampakkan cemas.
- j. Pengkajian domain kesepuluh *Life principles* meliputi kegiatan agama yang diikuti, kemampuan berpartisipasi, kegiatan kebudayaan, kemampuan memecahkan masalah.

- k. Pengkajian domain kesebelas *Safety/protection* meliputi adanya alergi atau tidak, penyakit autoimun, tanda-tanda infeksi, gangguan termoregulasi, gangguan resiko.
- l. Pengkajian domain ke dua belas *Comfort* meliputi kenyamanan/nyeri: *provokes* (yang menimbulkan nyeri), *Quality* (bagaimana kualitasnya), *Regio* (dimana letaknya), *Skala* (berapa skalanya), *Time* (waktu).
- m. Pengkajian domain ke ketiga belas *Growth/development* meliputi pertumbuhan dan perkembangan

2.5.3 Diagnosis keperawatan

Diagnosis Keperawatan yang sering muncul pada ibu hamil trimester III menurut (PPNI, 2018)

No	Diagnosis	Gejala dan Tanda Mayor	Gejala dan Tanda Minor
1.	Gangguan Rasa Nyaman: Perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospirtual, lingkungan dan sosial	Subjektif a) Mengeluh tidak nyaman Objektif a) Gelisah	Subjektif a) Mengeluh sulit tidur b) Tidak mampu rileks c) Mengeluh kedinginan/kepanasan d) Merasa gatal e) Mengeluh mual f) Mengeluh lelah Objektif a) Menunjukkan gejala distress b) Tampak merintih/menangis c) Pola eliminasi berubah d) Postur tubuh berubah e) Iritabilitas
2.	Ansietas: Kondisi emosi dan	Subjektif a) Merasa bingung	Subjektif a) Mengeluh pusing

No	Diagnosis	Gejala dan Tanda Mayor	Gejala dan Tanda Minor
	pengalaman subyektif terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman.	b) Merasa khawatir dengan akibat c) Sulit berkonsentrasi Objektif a) Tampak gelisah b) Tampak tegang c) Sulit tidur	b) Anoreksia c) Palpitasi d) Merasa tidak berdaya Objektif a) Frekuensi napas meningkat b) Frekuensi nadi meningkat c) Tekanan darah meningkat d) Diaforesis e) Tremor f) Muka tampak pucat g) Suara bergetar h) Kontak mata buruk i) Sering berkemih j) Berorientasi pada masa lalu
3.	Gangguan pola tidur: Gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal	Subjektif a) Mengeluh sulit tidur b) Mengeluh sering terjaga c) Mengeluh tidak puas tidur d) Mengeluh pola tidur berubah e) Mengeluh istirahat tidak cukup Objektif (tidak tersedia)	Subjektif a) Mengeluh kemampuan beraktivitas menurun Objektif (tidak tersedia)

2.5.4 Rencana Keperawatan

Diagnosa Keperawatan	Etiologi	SLKI	SIKI
Gangguan rasa nyaman	Gangguan adaptasi kehamilan	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2x24 jam diharapkan gangguan rasa nyaman dapat teratasi dengan kriteria hasil 1. Keluhan tidak nyaman menurun 2. Gelisah menurun	1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri 2. Berikan Teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri 3. Ajarkan Teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri 4. Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu
Ansietas	Krisis situasional	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2x24 jam diharapkan tingkat cemas menurun dengan kriteria hasil 1. Menyingkirkan tanda kecemasan. 2. Konsentrasi membaik 3. Pola tidur membaik	1. Monitor tanda-tanda ansietas 2. Anjurkan melakukan kegiatan yang tidak kompetitif, sesuai kebutuhan 3. Latih kegiatan untuk mengurangi ketegangan 4. Latih teknik relaksasi 5. Kolaborasi pemberian obat anti ansietas, jika perlu
Gangguan pola tidur	Kurang control tidur	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2x24 jam diharapkan tingkat gangguan pola tidur	1. Identifikasi pola aktivitas dan tidur 2. Tetapkan jadwal tidur rutin

Diagnosa Keperawatan	Etiologi	SLKI	SIKI
		menurun dengan kriteria hasil	3. Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan
		1. Keluhan sulit tidur menurun	4. Ajarkan relakogenik atau cara nonfarmakologi lainnya (senam hamil)
		2. Keluhan sering terjaga menurun	
		3. Kemampuan beraktivitas meningkat	

BAB 3

METODE STUDI KASUS

3.1 Jenis Studi Kasus

Studi kasus adalah penyelidikan empiris yang meneliti fenomena kontemporer dalam konteks nyata (Nur'aini, 2020). Dari berbagai studi kasus yang ada, penulis menggunakan studi kasus deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang dilakukan secara intensif, tepat tentang fakta-fakta yang ada pada individu, masyarakat dan dalam situasi tertentu dengan rumusan masalah yang tidak terlalu luas. Dengan metode studi kasus ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran rinci tentang latar belakang, karakteristik hingga ciri khas suatu kasus (Rahayuningtyas, 2022). Studi kasus pada kasus ini berfokus pada pengaplikasian senam hamil pada ibu hamil trimester III untuk meningkatkan kualitas tidur.

3.2 Subyek Studi Kasus

Subjek studi kasus yang digunakan dalam Karya Tulis Ilmiah adalah pendekatan asuhan keperawatan pada dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur.

3.3 Fokus Studi

Fokus studi dalam Karya Tulis Ilmiah adalah pemberian asuhan keperawatan pada klien dua orang ibu hamil trimester III dengan penerapan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

3.4 Definisi Operasional Fokus Studi

Definisi operasional adalah pernyataan yang jelas, tepat, dan tidak ambigu berdasarkan variabel dan karakteristik yang menyediakan pemahaman yang sama terhadap keseluruhan data sebelum dikumpulkan atau sebelum materi dikembangkan (Pertiwi, 2018). Batasan istilah atau definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.4.1 Ibu Hamil Trimester III

Dalam kasus ini yang diambil ibu hamil trimester III usia kehamilan 27 minggu sampai 39 minggu, pada fase kehamilan ini ibu hamil mengalami perubahan

fisiologis dan psikologis yang menyebabkan gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III.

3.4.2 Gangguan Pola Tidur

Gangguan pola tidur terjadi pada ibu hamil trimester III yang selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, ini biasanya disebabkan oleh kecemasan yang berlebihan, sesak nafas dan sering kencing di malam hari.

3.4.3 Senam Hamil

Senam hamil adalah suatu bentuk olahraga yang dilakukan selama 50 menit setiap 1 minggu 2x dimulai dari kehamilan 28 minggu. Senam hamil dimulai dengan pemanasan 10 menit, kemudian latihan pernapasan dan dilanjutkan dengan gerakan senam hamil selama 25-30 menit, diakhiri dengan meditasi 10 menit. Senam hamil dilakukan setiap satu minggu dua kali mulai dari kehamilan usia 28 minggu.

3.5 Instrumen Studi Kasus

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah instrument yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data yaitu :

3.5.1 Format Pengkajian 13 Domain Nanda

3.5.2 Lembar kuosioner tidur

3.5.3 Lembar persetujuan tindakan

3.5.4 Lembar SOP Senam Hamil

3.5.5 Kamera, digunakan untuk mendokumentasikan kegiatan penelitian.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah teknik atau metode yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dan instrumen pengumpulan data adalah alat yang peneliti pilih dan digunakan dalam kegiatan pengumpulan data agar kegiatan menjadi sistematis dan lebih mudah (Samsu, 2017):

3.6.1 Wawancara

Wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih untuk melakukan Tanya jawab yang terstruktur atau tidak terstruktur yang relevan dengan masalah yang sedang dihadapi klien dan komunikasi ini merupakan komunikasi terencana.

Dalam wawancara ini biasanya menggunakan komunikasi terapeutik yaitu dengan mengajak klien untuk bertukar pikiran dan perasaannya (Rahayuningtyas, 2022). Ada beberapa pertanyaan yang ditanyakan oleh klien yaitu penyebab klien kesulitan tidur, durasi tidur berapa jam per hari, dan hal apa yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur.

3.6.2 Observasi dan Pemeriksaan Fisik

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengamati perilaku klien dan keadaan klien tentang masalah keperawatan dan masalah kesehatan. Pengumpulan data yang digunakan penulis yaitu dengan pengamatan langsung terhadap klien dan keterlibatan keluarga klien (Rahayuningtyas, 2022). Dengan metode observasi ini, kita dapat mengetahui apakah ada perbandingan atau perubahan yang terjadi setelah dan sebelum senam hamil. Mengobservasi perilaku ibu hamil yang menunjukkan gangguan tidur dan kemudian dilakukan pemeriksaan fisik seperti tanda-tanda vital klien yang dilakukan sebelum tindakan.

3.6.3 Studi Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan dokumen dan data-data yang diperlukan di dalam permasalahan Karya Tulis Ilmiah kemudian dikaji secara intens sehingga dapat mendukung dan menambah kepercayaan dan pembuktian suatu kejadian. Pada penelitian ini prosedur pengumpulan data dimulai dari pra Karya Tulis Ilmiah dengan melakukan studi pendahuluan. Untuk langkah-langkah pengumpulan datanya adalah sebagai berikut:

- a. Membuat proposal terkait Karya Tulis Ilmiah yang akan dilakukan.
- b. Melakukan seminar proposal dan perbaikan sesuai arahan pembimbing.
- c. Melakukan uji etik proposal akan dilakukan di ruang sidang.
- d. Mahasiswa mencari kasus di lingkungan sekitar atau daerah sekitar untuk dijadikan pasien keluhan.
- e. Meminta persetujuan pasien yang akan dijadikan pasien kelolaan kemudian peneliti menjelaskan maksud, tujuan, manfaat dan prosedur selama penelitian.

- f. Melakukan pengkajian terhadap pasien, bercakap-cakap pada pasien tentang keluhan yang dialami untuk membina hubungan saing percaya, kemudian pahami apa yang membuat klien mengalami gangguan tidur saat malam hari, selanjutnya ajarkan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur.
- g. Menganalisa dan menentukan diagnosis keperawatan
- h. Merencanakan tindakan keperawatan
- i. Mengimplementasikan tindakan aplikasi senam hamil pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama tiga minggu dengan latihan satu minggu dua kali dengan waktu 20-30 menit.
- j. Melakukan analisa studi kasus
- k. Menyusun laporan hasil studi kasus

3.6.4 Kegiatan Studi Kasus

TABEL 3.1 Kegiatan Studi Kasus

NO	KEGIATAN	KUNJUNGAN							
		ke-1	ke-2	ke-3	ke-4	ke-5	ke-6	ke-7	ke-8
1	Perkenalan, menjelaskan maksud dan tujuan, melakukan persetujuan tindakan dengan informed consent								
2	Melakukan pengkajian (wawancara, merumuskan diagnosis dan menyusun rencana keperawatan)								
3	Melakukan implementasi aplikasi senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III								
4	Melakukan evaluasi tindakan								
5	Melakukan dokumentasi tindakan asuhan keperawatan								
6	Melakukan implementasi dan mengevaluasi tindakan kemudian didokumentasikan								

3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus

Studi kasus ini adalah studi kasus individu yang dilakukan di daerah Kabupaten Magelang atau sekitarnya, waktu yang digunakan untuk studi kasus dilakukan dalam rentang waktu Mei-Juni 2023

3.8 Analisis Data dan Penyajian Data

Analisa data diambil sejak peneliti berada dilapangan, analisa data dilakukan untuk memberikan fakta yang ada. Dengan adanya fakta tersebut maka adanya perbandingan antara teori yang ada dan kemudian akan dituangkan pada aspek pembahasan. Urutan dalam analisis adalah sebagai berikut :

3.8.1 Pengumpulan data

Data yang dikumpulkan adalah hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang dilakukan. Hasilnya dicatat dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam format yang terstruktur. Data yang dikumpulkan yaitu pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi (Rahayuningtyas, 2022).

3.8.2 Mereduksi data

Data dari wawancara yang terkumpul dalam bentuk catatan lapangan dibuat sebagai transkrip dan dikelompokkan ke dalam data subyektif, dianalisis yang didasarkan dari pemeriksaan diagnostik dan kemudian dibandingkan dengan nilai normal.

3.8.3 Kesimpulan

Dari data yang disajikan, kemudian data dibahas dan dibandingkan dengan hasil-hasil penulisan terdahulu secara teoritis dengan perilaku kesehatan. Penulis kesimpulan dilakukan dengan metode induksi.

3.9 Etika Studi Kasus

Dicantumkan etika yang mendasari penyusunan studi kasus yang terdiri dari :

3.9.1 *Informed consent.*

Memberikan lembar persetujuan untuk dilakukannya tindakan kepada klien yang diberikan sebelum tindakan dan pemeriksaan keperawatan.

3.9.2 *Anonimty*

Dalam penulisan ini setelah klien menyetujui tindakan yang diberikan kemudian memberikan jaminan untuk tidak mencantumkan nama melainkan menggunakan nama inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil studi kasus.

3.9.3 *Confidentiality*

Confidentiality adalah salah satu aspek bentuk etika yang menjamin kerahasiaannya dari data dan informasi yang dikumpulkan dengan memastikan bahwa data dan informasi yang dapat diakses oleh orang yang berwenang selama melakukan studi kasus

3.9.4 *Justice*

Dalam penyusunan studi kasus etika ini sangat penting karena dalam proses keperawatan penulis harus bersikap adil kepada klien dan tidak boleh membedakan klien yang dilihat dari ras, agama, etnis dan juga jenis kelamin. Pengelolaan klien juga dilakukan secara profesional tanpa adanya perbedaan yang ada dan klien mendapatkan apa yang seharusnya didapatkan.

3.9.5 *Beneficence*

Tindakan keperawatan yang diberikan kepada klien yaotu senam hamil yang akan bermanfaat bagi klien untuk meningkatkan kualitas tidur.

3.9.6 *Veracity*

Dalam pengelolaan klien pada studi kasus ini diharapkan mulai dari pengkajian sampai dengan evaluasi menerapkan prinsip kejujuran apapun hasil yang didapatkan dalam pengkajian keperawatan ditujukan kepada klien tanpa disembunyikan.

3.9.7 *Fidelity*

Dalam studi kasus penulis saat memberikan pelayanan keperawatan harus setia terhadap klien artinya penepatan janji atas komitmen untuk kontrak waktu, tempat dan tindakan keperawatan yang dilakukan pada klien.

3.9.8 *Ethical clearance*

Ethical clearance digunakan untuk menyatakan suatu proposal sudah layak untuk dilaksanakan dengan memenuhi persyaratan yang telah diberikan, karya tulis ilmiah yang dibuat ini dengan melaksanakan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur. Uji *Ethical clearance* yang telah diterbitkan oleh KEPK FIKES dengan nomor (086/KEPK-FIKES/II.3.AU/F/2023).

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

- 5.1.1. Proses pengkajian asuhan keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur menggunakan pengkajian 13 Domain NANDA yang utama yaitu pengkajian kuosioner kualitas tidur (PSQI). Hasil pengukuran pada hari pertama poinnya >5 dan dihari kedelapan poinnya <5.
- 5.1.2. Diagnosis keperawatan yang muncul yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan restrain fisik dibuktikan dengan klien mengatakan sulit tidur, sering terjaga, pola tidurnya tidak teratur, tidurnya tidak cukup dan aktivitas di siang hari menurun.
- 5.1.3. Prinsip intervensi yang dilakukan adalah untuk meningkatkan kualitas tidur dengan merencanakan penerapan senam hamil.
- 5.1.4. Prinsip implementasi untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III dengan menerapkan teknik non farmakologis senam hamil.
- 5.1.5. Evaluasi yang telah dicapai menunjukkan bahwa masalah gangguan pola tidur teratasi sesuai dengan kriteria hasil yaitu keluhan sulit tidur menurun L.05045 dari 4-1 poin dari pengkajian kuosioner kualitas tidur (PSQI) menurun dari 11-4 poin.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil karya tulis ilmiah ini, maka saran yang dapat diberikan penulis adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi klien

Dari hasil penulisan karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengetahuan ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan pola tidur untuk meningkatkan kualitas tidur menggunakan terapi senam hamil.

5.2.2 Bagi pelayanan kesehatan

Saran bagi pelayanan kesehatan dengan melihat hasil keefektifan senam hamil dalam meningkatkan kualitas tidur, maka dapat mempertimbangkan untuk mengajarkan senam hamil pada ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan pola tidur.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Berdasarkan hasil penerapan senam hamil mampu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, maka diharapkan mahasiswa dapat memberi edukasi pada ibu hamil trimester III.

5.2.4 Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih mengembangkan dan memodifikasi dalam penerapan asuhan keperawatan bagi ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur.

5.2.5 Bagi penulis

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini lebih memberikan informasi pada klien dan keluarga dengan masalah gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan penerapan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. In *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* (Vol. 4, Issue 1).
- Dewi. (2021). Konsep Dasar Kehamilan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7–20. [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7745/5/BAB II Tinjauan Pustaka.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7745/5/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf)
- Fadul. (2019). *Asuhan Keperawatan gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III*.
- Febryani, T. D. (2021). *Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III : nyeri punggung*.
- ginting, khairunnisa. (2020). *Implementasi Keperawatan Sebagai Bentuk Dari Perencanaan Keperawatan Upaya Dalam Meningkatkan Mutu Pelayanan Kesehatan*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/wyb63>
- Hafifah Nabila. (2022). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(juni), 203. <http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/337/198>
- Hamdiah, H., ETTY, T., & Indarwati, N. (2020). Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 24. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.329>
- Harahap, D. (2018). Literatur Review : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Literature Review : The Effect Of Pregnant Exercis On The Sleep Quality For Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnak Surya Medika*.
- Herdiani, and A. U. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. *Journal for Quality in Women's Health* |, 2(1), 26–35. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.23>
- Irawati, & Wijaya, C. P. (2019). Pengaruh Burnout Syndrome Terhadap Proses Asuhan Keperawatan (Studi Pada Perawat Rumah Sakit Medika Utama Blitar). *Jurnal Revitalisasi Jurnal Ilmu Manajemen*, 5(3), 23–36.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>

- Karina, G., & Ginting, A. (2018). Pentingnya Evaluasi Asuhan Keperawatan Sebagai Perbandingan Dalam Mencapai Tujuan Awal. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–6. <https://osf.io/aqznd/download/?format=pdf>
- Kemenkes. (2019). SOP Senam Hamil. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Kemenkes. (2020). *Standar Operasional Prosedur Senam HAMIL*.
- M Fahrurrozi1, A. K. (2021). Jurnal Ilmiah Kesehatan 2021 Jurnal Ilmiah Kesehatan 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(2), 34–38. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikes/article/view/652/730>
- Maharani, S. (2021). Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 126. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.171>
- Manalu, D. (2017). *Pentingnya Pengkajian dan Syarat Pengkajian dalam Proses Keperawatan*.
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.857>
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletahan Health Journal*, 5(3), 123–128. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>
- Mayasari, R., Kebidanan, A., Jambi, B. M., & Artikel, I. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan :Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 10.
- Mongi, T. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara. *J Kedokt Kom Tropik*. 2022;10(2):441-448, 10(2), 441–448.
- Muazaroh, S., & Subaidi. (2019). Kebutuhan Mnusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow. *Al-Mahazib*, 7(1), 17–33.
- Nur'aini, R. D. (2020). *Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku*. XVI(1).
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1531–1535. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>
- Nurhudhariani, R., Nur, S., Febriyanti, U., Triani, V., & Putri. (2015). Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di

- Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *The 2nd University Research Coloquium*.
- Paramitha, I. A. (2017). Kebutuhan Psikologis Pada Ibu Hamil. In *Convention Center Di Kota Tegal*.
- Pertiwi, N. (2018). *Gambaran Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Dengan Kesiapan Peningkatan Nutrisi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Gianyar* (Vol. 7). <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/727>
- Pithaloka, V. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 38–44. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v10i2.238>
- PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.
- Putri, G. Q., Ayuningtyas Kusumastusti, N., & Yatsi Tangerang, S. (2021). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III The Effectiveness of Pregnant Exercise on Sleep Quality in Pregnant Mothers Trimester III. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), 73–77.
- Rahayuningtyas, E. (2022). Universitas Muhammadiyah Magelang. In *Naskah Publikasi*.
- Ratnawati. (2019). Konsep Dasar Kehamilan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7–20. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id /7745/5/BAB II Tinjauan Pustaka.pdf>
- Samsu. (2017). Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. <http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf>
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2019). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 02, 1–5. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/KesehatanMasyarakat>
- Somoyani, N. K. (2018). Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 10–17.
- Wahyuni, L. N. (2019). manfaat senam hamil untuk meningkatkan durassi tidur ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 11(1), 87–95.
- Wijaya Andra Saferi, P. yessie mariza. (2017). (The Effect Of Dzikir Theraphy On Sleep Quality Of College Students At School Of Nursing University Of Jember). *NurseLine Journal Vol. 2 No. 1 Mei 2017 p-ISSN 2540-7937 e-ISSN 2541-464X*, 2(1), 132.
- Wirda, & Ernawati. (2020). Efektifitas Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Di Desa Pa’Rapunganta Kecamatan

Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), 68–74.

Yumna, Q. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu dan Junrejo. In *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* (Vol. 58, Issue 12). <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>