

**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP POLA TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI KELURAHAN CIKALANG
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**ANTI SISTINA SAHARA
NIM : 10120037**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP POLA TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI KELURAHAN CIKALANG
KOTA TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**ANTI SISTINA SAHARA
NIM : 10120037**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI KTI

Karya Tulis ini telah diujikan pada Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan tim penguji.

Ditetapkan di : Tasikmalaya

Tanggal : 21 Juni 2023

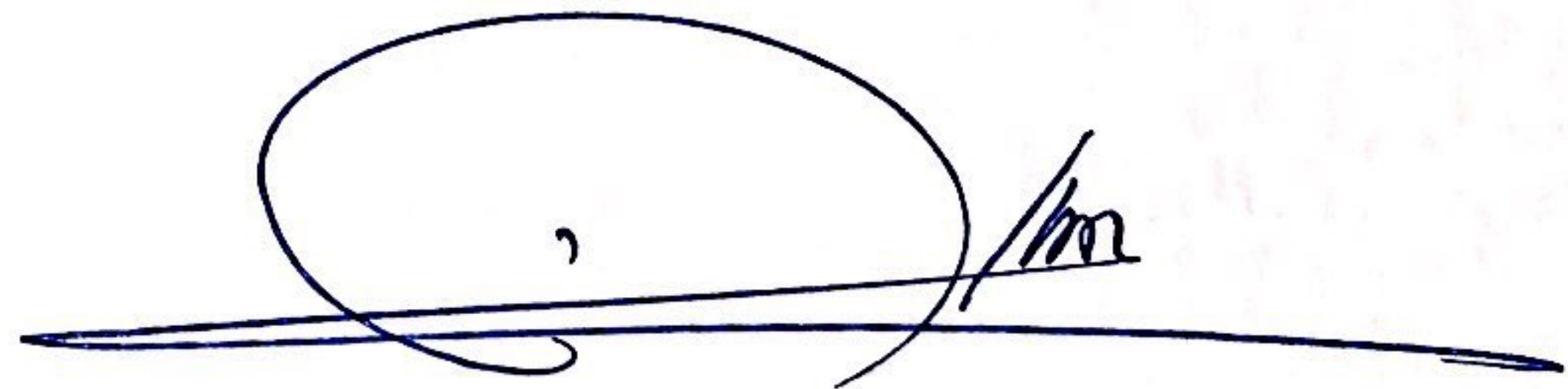
Tim Penguji

Ketua Penguji



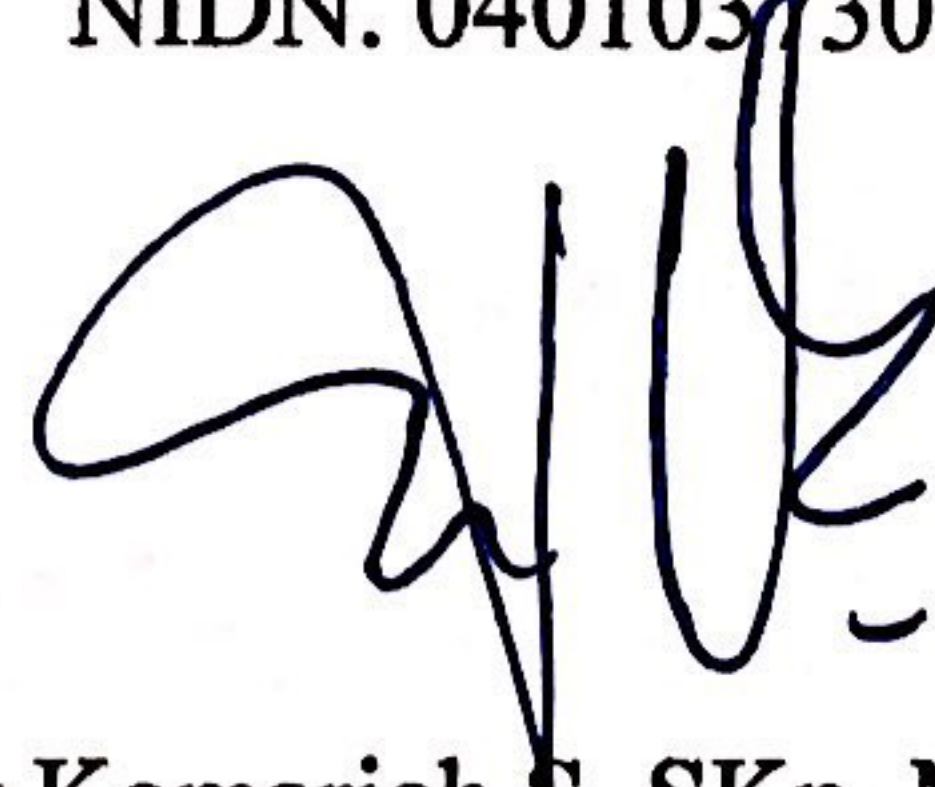
Hj. Enok Nurliawati, SKp, M.Kep
NIDN. 0427077101

Anggota Penguji



Ns. Soni Hersoni, M.Kep
NIDN. 0401037303

Anggota Penguji



Etty Komariah S, SKp, M.Kep
NIDN. 0401037303

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui dan disahkan sebagai Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada

Ditetapkan di : Tasikmalaya
Tanggal : 07 Agustus 2023

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Etty Komariah S, SKp, M.Kep
NIDN. 0401037303

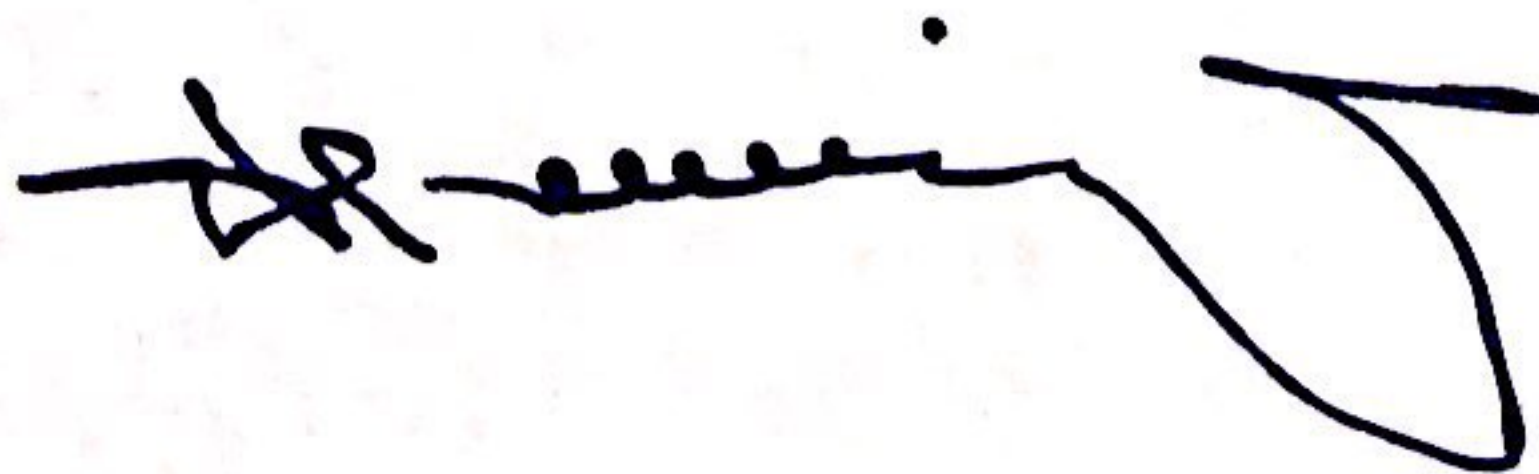
Pembimbing Pendamping



Dra. Hj. Yayah Syafariah, Ns., MM
NIY. 880002

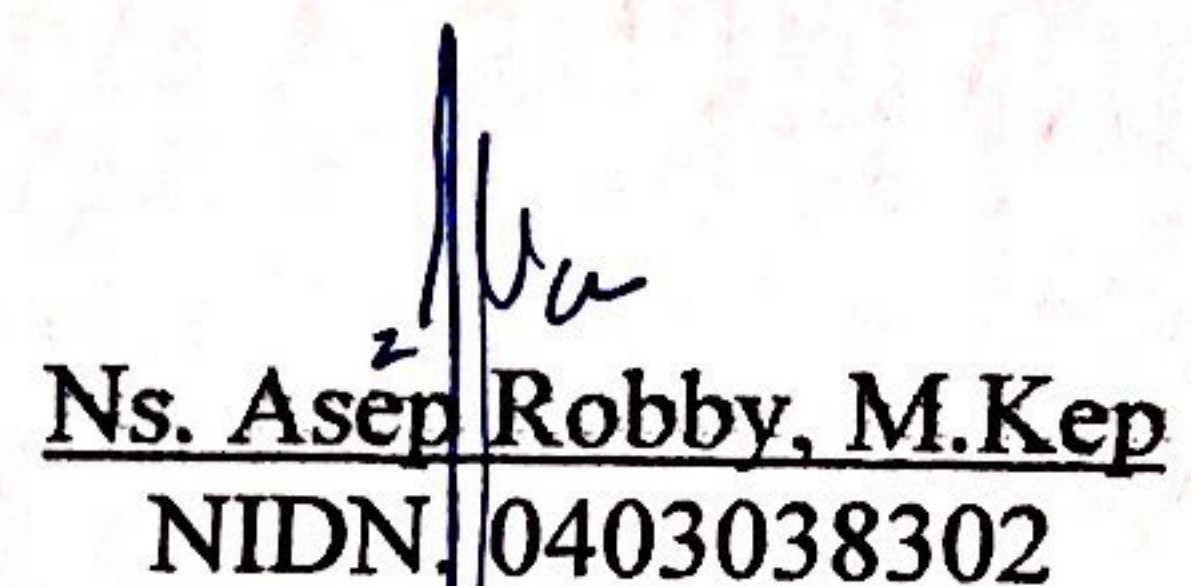
Disahkan Oleh :

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Rudy Hidana, M.Pd
NIDN. 0430036501

Ketua Program Studi,
D III Keperawatan



Ns. Asep Robby, M.Kep
NIDN. 0403038302

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2023

Anti Sistina Sahara

**Penerapan Senam Hamil Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Kelurahan Cikalang Kota Tasikmalaya**

XII + 92 halaman + 13 tabel + 15 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses berkembangnya embrio di dalam rahim sejak terjadi fertilisasi hingga dilahirkan. Masalah kesehatan yang lazim terjadi pada trimester ke III yaitu nyeri punggung dan gangguan tidur. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya dengan senam hamil yang dapat memperlancar peredaran darah ibu dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil bisa dilakukan secara rutin. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui penerapan senam hamil terhadap pola tidur pada ibu hamil trimester III. Desain Karya Tulis Ilmiah ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Jumlah subyek 2 orang dengan kasus yang sama yaitu gangguan pola tidur. Instrument studi kasus yaitu SOP senam hamil dan lembar wawancara. Hasil studi kasus ini menunjukkan setelah penerapan senam hamil, pada hari ke-1 subyek pertama dan subyek kedua mengalami sulit tidur, sering terbangun ketika tidur, durasi tidur 5-6 jam. Pada hari ke-2 subyek pertama dan subyek kedua tidak mengalami sulit tidur, sering terbangun ketika tidur, durasi tidur 7-8 jam. Pada hari ke-3 subyek pertama dan kedua tidak mengalami sulit tidur, tidak sering terbangun ketika tidur, durasi tidur 7-8 jam. Kesimpulan yaitu terdapat perubahan atau respon ibu hamil setelah melaksanakan senam hamil yaitu keluhan tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, dan keluhan pola tidur menurun. Saran untuk ibu hamil trimester III yaitu mengikuti kelas senam hamil secara teratur.

Kata Kunci : Pola Tidur, Kehamilan, Senam Hamil, Trimester III,
Daftar Pustaka : 19 buah (2013-2022)

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2023

Anti Sistina Sahara

Application of Pregnancy Exercise to Sleep Patterns in Third Trimester Pregnant Women in the Area of the Kahuripan Health Center, Tasikmalaya City

XII + 92 pages + 13 tables + 15 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a process of developing embryos in the uterus from fertilization to birth. Health problems that commonly occur in the third trimester are back pain and sleep disorders. Efforts that can be made to overcome sleep disorders in pregnant women, one of which is with pregnancy exercises that can facilitate maternal blood circulation and increase relaxation in pregnant women can be done regularly. The purpose of this case study was to identify the application of pregnancy exercise to sleep patterns in III trimester pregnant women. The research design of was qualitative descriptive with a case study approach. The number of subjects was 2 people with the same case, namely sleep pattern disorders. The case study instruments were pregnant gymnastics SOP and interview sheets. The results of this case study showed that after the application of pregnancy exercises, on the 1st day the first subject and the second subject experienced difficulty sleeping, often woke up during sleep, sleep duration was 5-6 hours. On the 2nd day the first subject and the second subject did not experience difficulty sleeping, often woke up during sleep, sleep duration 7-8 hours. On the 3rd day the first and second subjects did not experience difficulty sleeping, did not wake up often during sleep, sleep duration 7-8 hours. The conclusion is that there are changes or responses of pregnant women after carrying out pregnancy exercises, which sleep complaints decrease, complaints of frequent wakefulness decrease, and complaints of sleep patterns decreased. It is recommended for pregnant women in the third trimester to take pregnancy exercise classes regularly.

***Keywords : Sleep Pattern , Pregnancy, Pregnancy Exercise, Third Trimester
Bibliography : 19 pieces (2013-2022)***