

**IMPLEMENTASI PIJAT HAMIL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI
PUSKESMAS BANJAR 2**

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

KARYA TULIS ILMIAH



**SYAHLA NAIYA
NIM:11025122006**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**IMPLEMENTASI PIJAT HAMIL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI
PUSKESMAS BANJAR 2**

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

KARYA TULIS ILMIAH



SYAHLA NAIYA

NIM:11025122006

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

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

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Syahla Naiya

**Implementasi Pijat Hamil pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Pola
Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Banjar 2**

XII + 108 halaman + 8 tabel + 13 lampiran

ABSTRAK

Ibu hamil trimester III sering mengalami gangguan pola tidur akibat perubahan fisiologis, hormonal, serta faktor lingkungan. Gangguan tidur seperti sering terbangun, sulit tidur, dan tidur yang tidak nyenyak dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah terapi pijat hamil yang terbukti mampu meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi pijat hamil pada ibu hamil trimester III dalam mengatasi gangguan pola tidur di Puskesmas Banjar 2. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek terdiri dari dua orang ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur, yang berdomisili di Lingkungan Bojong RT 08 dan RT 02 RW 02, Kelurahan Situ Batu, Kecamatan Banjar, Kota Banjar. Intervensi berupa pijat hamil diberikan selama tiga hari berturut-turut sesuai dengan standar operasional prosedur. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sebelum intervensi, kedua subjek mengalami gangguan tidur yang meliputi sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan rasa tidak puas setelah tidur. Setelah diberikan pijat hamil, terjadi perbaikan signifikan pada kualitas tidur, seperti tidur lebih nyenyak, frekuensi terbangun menurun, dan perasaan lebih segar saat bangun. Terapi pijat hamil terbukti dapat dijadikan prioritas tindakan sebagai intervensi keperawatan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III, serta dapat dijadikan sebagai pendekatan alternatif yang aman, sederhana, dan nyaman.

Kata kunci: gangguan pola tidur, ibu hamil trimester III, pijat hamil

Daftar pustaka: 25 buah (2015–2024)

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

Scientific Writing, June 2025

Syahla Naiya

The Implementation of Prenatal Massage in Third Trimester Pregnant Women with Sleep Pattern Disturbances in the Working Area of Banjar 2 Public Health Center

XII + 108 pages + 8 Tabela + 13 appendices

ABSTRACT

Background: Third-trimester pregnant women often experience sleep pattern disturbances due to physiological, hormonal, and environmental factors. Sleep disturbances such as frequent awakenings, difficulty falling asleep, and poor sleep quality can reduce the quality of life of pregnant women and increase the risk of pregnancy complications. One non-pharmacological intervention that can be used to address this condition is prenatal massage therapy, which has been proven to enhance relaxation and sleep quality.

The purpose of this study was to explore the implementation of prenatal massage in third-trimester pregnant women to overcome sleep pattern disturbances at Puskesmas Banjar 2. This study used a case study design with a descriptive qualitative approach. The subjects consisted of two third-trimester pregnant women experiencing sleep disturbances, residing in Bojong Neighborhood, RT 08 and RT 02 RW 02, Situ Batu Subdistrict, Banjar District, Banjar City. The intervention involved prenatal massage given for three consecutive days following standard operating procedures.

Data were collected through interviews, observation, and documentation. Prior to the intervention, both subjects experienced sleep disturbances such as difficulty falling asleep, frequent night awakenings, and dissatisfaction after sleeping. After receiving prenatal massage, there was a significant improvement in sleep quality, including deeper sleep, reduced frequency of awakenings, and feeling more refreshed upon waking. Prenatal massage therapy has been proven to be a prioritized nursing intervention to address sleep pattern disturbances in third-trimester pregnant women, and it can be considered a safe, simple, and comfortable alternative approach.

Keywords: Prenatal massage, sleep pattern disturbances, third-trimester pregnant women

References: 25 sources (2015–2024)