

**PENATALAKSANAAN GANGGUAN TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI POLINDES PAOPALE DAYA 1
KABUPATEN SAMPANG**

(Studi di Stikes Ngudia Husada Madura)

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Ahli Madya Kebidanan**



Oleh :
RATNA
NIM. 18154010048

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENATALAKSANAAN GANGGUAN TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI POLINDES PAOPALE DAYA 1
KABUPATEN SAMPANG**

(Studi di Stikes Ngudia Husada Madura)



Alis Nur Diana, S.ST., M.Kes
NIDN. 0729068502

**PENATALAKSANAAN GANGGUAN TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI POLINDES PAOPALE DAYA 1
KABUPATEN SAMPANG**

(Studi kasus di Polindes Paopale Daya 1 Desa Paopale Daya Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang)

Ratna¹ Alis Nur Diana, S.ST., M.Kes²

*email : raratnamnsr18@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan memungkinkan terjadinya perubahan. Perubahan yang akan terjadi selama kehamilan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan psikologis yang dijumpai saat kehamilan salah satunya terjadi pada kecemasan menghadapi persalinan dan perubahan fisiologis timbul rasa tidak nyaman yang disebabkan uterus yang membesar. Perubahan tersebut dialami dan dirasakan oleh ibu trimester III. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Polindes Paopale Daya 1 5 dari 20 ibu hamil, 5 orang mengalami masalah gangguan tidur pada malam hari. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa Penatalaksanaan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III dengan Senam Hamil di Polindes Paopale Daya 1.

Metode yang digunakan dalam penelitian KTI adalah deskriptif, pendekatan studi kasus 7 langkah varney. penelitian dilakukan di Polindes Paopale Daya 1, pada bulan Mei 2021. Partisipan penelitian ini adalah 2 ibu hamil multigravida yang mengalami keluhan gangguan tidur pada malam hari. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi dari keluarga partisipan dan tenaga kesehatan.

Hasil penelitian masalah pada partisipan 1 adalah sering terbangun pada malam hari, sedangkan pada partisipan 2 tidak bisa tidur pada malam hari. Terapi yang diberikan pada partisipan 1 yaitu dilakukan senam hamil dan pada partisipan 2 dilakukan penatalaksanaan senam hamil. Setelah diberikan implementasi pada kedua partisipan didapatkan partisipan 1 teratasi pada hari kesembilan, dan partisipan 2 teratasi pada hari keempat belas.

Berdasarkan hasil di atas diharapkan bidan dapat melakukan perannya dalam penatalaksanaan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III memberikan penyuluhan tentang penyebab, posisi tidur yang benar, pendekatan untuk mengurangi kecemasan, dampak gangguan tidur pada ibu hamil serta penanganan dengan menggunakan senam hamil yang dapat mengatasi gangguan tidur.

Kata Kunci : Kata Kunci : Kehamilan, Gangguan Tidur, Senam Hamil

1. Mahasiswa Diploma III Kebidanan STIKES Ngudia Husada Madura
2. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura

**THE MANAGEMENT OF SLEEP DISORDERS IN THIRD TRIMESTER
PREGNANT WOMEN WITH PREGNANCY EXERCISES
AT POLINDES PAOPALE DAYA 1**

(Study case at Polindes Paopale Daya 1 Desa Paopale Daya Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang)
Ratna² Alis Nur Diana, S.ST., M.Kes³
*email : raratnamnsr18@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy allows change. Changes that will occur during pregnancy include physiological and psychological changes. Psychological changes encountered during pregnancy, one of which occurs in anxiety facing childbirth and physiological changes that cause discomfort caused by an enlarged uterus. These changes are experienced and felt by third-trimester mothers. Based on the results of a preliminary study at Polindes Paopale Daya 1 5 out of 20 pregnant women, 5 people experience sleep problems at night. The purpose of this study is to analyze the Management of Sleep Disorders in Third Trimester Pregnant Women with Pregnancy Exercises at Polindes Paopale Daya 1.

The method used in this research was descriptive, Varney's 7-step case study approach. The study was conducted at Polindes Paopale Daya 1, in May 2021. The participants of this study were 2 multigravida pregnant women who had complaints of sleep disturbances at night. Collecting data using interview, observation, and documentation methods. Test the validity of the data using triangulation from the participant's family and health workers.

The results of the research problem in participant 1 were often awakened at night, while participant 2 can not sleep at night. The therapy given to participant 1 was carried out by pregnant exercisers and to participant 2 the management of pregnancy exercise was carried out. After the implementation was given to both participants, it was found that participant 1 was resolved on the ninth day, and participant 2 was resolved on the fourteenth day.

Based on the above results, it is expected that midwives can carry out examinations in overcoming sleep disorders in third trimester pregnant women providing counseling about the causes, correct position, approaches to reducing sleep problems, the impact of sleep disorders on pregnant women and handling using pregnancy exercises that can overcome sleep disorders.

Keywords: Pregnancy, Sleep Disorder, Pregnancy Exercises

PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke-28 hingga ke-40 (Saifuddin, 2011). Trimester III mencakup minggu ke-29 sampai 42 kehamilan. Trimester III sering kali disebut sebagai “periode menunggu, penantian dan waspada” sebab pada saat itu, ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Selama periode ini sebagian besar wanita hamil dalam keadaan cemas yang nyata. Perubahan fisiologis pada trimester tiga, yaitu sering berkemih, varises dan wasir, sesak nafas, bengkak dan kram kaki, nyeri perut bawah, heartburn, nyeri punggung, dan gangguan tidur. Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal (Riyadi & Widuri, 2015).

Dalam sebuah penelitian terbaru oleh National Sleep Foundation, lebih dari 79% wanita hamil mengalami ketidakteraturan dalam tidurnya. Gangguan tidur dan sering lelah adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil. Rata-rata 60% dari ibu hamil merasakan sering lelah pada akhir trimester dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan tidur (Irianti,

2013). Fernandez-Alfonson, Trabalon Pastor (2012) mengatakan bahwa dari 73,5% ibu hamil yang mengalami insomnia terjadi pada kehamilan 39 minggu, dimana insomnia ringan sebanyak 50,5 %, insomnia sedang 15,7% dan insomnia berat sebanyak 3,8 %. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Bat dkk pada ibu hamil dengan hasil 11% dari ibu yang kurang tidur (kurang dari 7 jam pada malam hari) pada trimester pertama, 20,6% pada trimester kedua dan 40,5% pada trimester kehamilan ketiga (BatPitault, dkk, 2015). Berdasarkan data yang diperoleh di awal penelitian di Polindes Paopale Daya 1 di Kabupaten Sampang didapatkan 3 bulan terakhir (Agustus-Oktober 2020) terdapat 20 orang ibu hamil trimester III dengan berbagai macam keluhan 5 diantaranya mengalami keluhan sering terbangun pada malam hari (25%), 2 diantaranya sering terbangun karena merasa cemas akan melalui proses persalinan, 1 diantaranya karena mengalami trauma persalinan yaitu operasi caesar pada persalinan sebelumnya dan 2 sisanya sering terbangun akibat buang air kecil, serta 4 dari ibu hamil tersebut belum pernah mengikuti program senam hamil dan 1 diantaranya sudah pernah mengikuti senam hamil.

Gangguan tidur adalah masalah umum di negara-negara maju sesuai kehidupan sehari-hari wanita hamil dimana beberapa studi menemukan bahwa Individu yang dikategorikan dapat tidur, apabila individu tersebut pada keadaan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi (Riyadi & Widuri, 2015). Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Penyebab gangguan tidur ibu hamil karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin dan nyeri punggung. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan senam hamil yang meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil (Riyadi & Widuri, 2015)..

Salah satu upaya untuk mengatasi kesulitan tidur yang dilakukan pada saat studi pendahuluan ini antara lain memberikan edukasi bahwa kesulitan tidur karena sering kecing itu merupakan hal yang fisiologis, memberikan edukasi pada keluarga untuk selalu memberikan dukungan pada ibu untuk tidak terlalu memikirkan hal yang tidak perlu, dan senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik terhadap calon ibu atau merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil (Maryunani & Sukaryati, 2011). Senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik. Ibu hamil akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh (Maryunani, 2011). Efek relaksasi bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk persiapan yang akan dialami selama persalinan dan kelahiran (Aliyah, 2016). Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ilmiah adalah suatu cara yang logis, sistematis, objektif, untuk

menemukan kebenaran secara ilmiah (Mukhtar, 2013). Metode penelitian pada bab ini meliputi pendekatan, lokasi dan waktu penelitian, partisian penelitian, pengumpulan data, uji keabsahan data, analisa data dan etik penelitian, Dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif pendekatan studi kasus dengan metode 7 langkah varney, penelitian studi kasus adalah studi yang mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi. Penelitian studi kasus dibatasi oleh waktu dan tempat, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengkajian diatas bahwa partisipan 1 mengalami keluhan sering terbangun pada malam hari sejak 1 minggu yang lalu karena merasa tidak nyaman akan perubahan perutnya semakin membesar, Keluhan pada partisipan 2 yaitu tidak bisa tidur pada malam hari sejak 2 minggu yang lalu karena merasa cemas akan menghadapi proses persalinan. Hasil triangulasi dari kedua partisipan, menurut keluarga (suami) partisipan 1 sejak memasuki kehamilan trimester III mengeluhkan sering terbangun pada malam hari, kadang-kadang mudah lelah ketika melakukan aktivitas rumah tangga, sedangkan menurut (suami) partisipan 2 sering sejak memasuki trimester III mengeluh tidak bisa tidur pada saat malam hari, dan pada pagi hari mudah lelah saat melakukan aktivitas rumah tangga.

Hal ini sesuai dengan teori Pada ibu hamil gangguan pola tidur sering dirasakan saat kehamilan Trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan

bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormone. Perubahan janin yang sudah kian membesar dapat menekan kandung kemih ibu, akibatnya kapasitas kandung kemih jadi terbatas sehingga ibu sering ingin buang air kecil, hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya (Nila Marwiyah, 2018).

Hasil pengkajian data objektif kedua partisipan memiliki permasalahan yang sama yaitu dari hasil pemeriksaan antropometri kedua partisipan sama-sama terdapat bertambah gelap dibawah sekitar mata. Biasanya warna gelap dibawah sekitar mata ibu disebabkan rasa lelah atau stress karena kurangnya tidur atau kurang istirahat.

Menurut teori kondisi ini juga dapat menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, yang terkadang perubahan fisik yang dialaminya dapat menimbulkan kecemasan, dan kekhawatiran saat menghadapi persalinan, hal ini yang terkadang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Riyadi & Widuri, 2015), serta perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidurpun terganggu. kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan menjadi lebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Mirghaforvand, et al. 2017).

Berdasarkan interpretasi data dasar diagnosa pada partisipan 1 G2P1001 UK 37 minggu 2 hari, Hidup/Tunggal, letak kepala, intra uteri, keadaan jalan lahir normal, k/u ibu dan janin baik sedangkan partisipan 2 G1P000 UK 34 minggu 5 hari, Hidup/Tunggal, letak

kepala, intra uteri, keadaan jalan lahir normal, k/u ibu dan janin baik. Partisipan 1 merupakan kehamilan anak kedua yang berusia 37 minggu 2 hari, hidup dikarenakan djj terdengar normal, tunggal teraba 1 kepala dan teraba satu tubuh janin dalam perut ibu, letak kepala di bagian terendah janin terba kepala, bayi intra uteri di tandai hidup djj terdengar, kesan jalan lahir ibu normal berdasarkan pemeriksaan genetalia, keadaan ibu baik ditandai dengan tanda-tanda vital, dan keadaan janin baik ditandai dengan pertumbuhan dan djj janin. Partisipan 2 merupakan kehamilan anak kedua yang berusia 37 minggu 2 hari, hidup dikarenakan djj terdengar normal, tunggal teraba 1 kepala dan teraba satu tubuh janin dalam perut ibu, letak kepala di bagian terendah janin terba kepala, bayi intra uteri di tandai hidup djj terdengar, kesan jalan lahir ibu normal berdasarkan pemeriksaan genetalia, keadaan ibu baik ditandai dengan tanda-tanda vital, dan keadaan janin baik ditandai dengan pertumbuhan dan djj janin.

Hal ini sesuai dengan teori salah satu upaya untuk mengatasi kesulitan tidur yang dilakukan pada kasus ini antara lain memberikan edukasi pada keluarga untuk selalu memberikan dukungan pada ibu untuk tidak terlalu memikirkan hal yang tidak perlu, dan senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik terhadap calon ibu atau merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil (Maryunani & Sukaryati, 2011). Senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik. Ibu hamil akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan.

Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh (Maryunani, 2011). Efek relaksasi bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk persiapan yang akan dialami selama persalinan dan kelahiran (Aliyah, 2016). Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

Berdasarkan identifikasi diagnosa/masalah potensial pada partisipan 1 yaitu anemia dan 2 yaitu tidak ada. Menurut Fauziah dan Sutejo (2012), pada langkah ini mengidentifikasi masalah atau diagnosa potensial lain berdasarkan rangkaian masalah yang lain juga. Langkah ini membutuhkan antisipasi, bila memungkinkan dilakukan pencegahan, sambil terus mengamati kondisi klien. Gangguan tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Gangguan tidur menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk, hal ini merupakan pemicu terjadinya stres oksidatif yang apabila berlangsung lebih dari 12 jam dapat menyebabkan lisisnya eritrosit lebih cepat dari waktunya sehingga menyebabkan anemia (Petronela R, 2019).

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera. Menurut Elisabeth (2015) Mengantisipasi perlunya tindakan segera oleh bidan/dokter untuk konsultasi atau ditangani bersama dengan anggota tim kesehatan lain karena masalah potensial atau dampaknya tidak merambat atau tidak menimbulkan kematian sehingga tidak memerlukan tindakan segera. Pada kedua partisipan tidak membutuhkan

tindakan segera dikarenakan tindakan ini hanya membutuhkan tindakan mandiri.

Berdasarkan masalah yang ada, perencanaan kedua partisipan disesuaikan dengan penanganan Gangguan Tidur pada ibu hamil trimester III yakni sama-sama mendapatkan asuhan yang sama dengan tujuan setelah diberikan asuhan kebidanan dapat mengatasi masalah yang terjadi. Asuhan yang diberikan pada kedua partisipan antara lain : Jelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Jelaskan kepada ibu penyebab gangguan tidur, Beritahu cara menangani gangguan tidur, Latih ibu cara senam sendiri dirumah (Lampiran 14), Anjurkan ibu untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut, Hal ini sesuai dengan teori Maryunani 2011 Senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik. Ibu hamil akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, efek relaksasi bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk persiapan yang akan dialami selama persalinan dan kelahiran (Aliyah, 2016). Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

Implementasi pada partisipan 1 yaitu sesuai dengan intervensi yang dilakukan oleh bidan bekerjasama dengan peneliti, pada partisipan 2 yaitu sesuai dengan intervensi yang dilakukan oleh bidan bekerjasama dengan peneliti. Implementasi yang dilakukan kepada kedua partisipan sesuai dengan intervensi.

Implementasi yang diberikan berkaitan dengan teori Irianti (2013), peran bidan dalam membantu ibu mengurangi keluhan gangguan tidur yaitu dengan : Menjelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Menjelaskan kepada ibu penyebab gangguan tidur , Memberitahu cara menangani gangguan tidur , Melatih ibu cara senam sendiri dirumah (Lampiran 14), Menganjurkan ibu untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut.

Proses pemulihan dari kedua partisipan lebih cepat pada partisipan pertama karena partisipan pertama dapat mengatasi gangguan tidur segera teratasi dengan implementasi yang telah bidan berikan pada partisipan pertama sesuai masalah dan kebutuhan pasien yaitu melakukan senam hamil secara rutin sehingga masalah yang mungkin terjadi bisa di cegah juga partisipan pertama sudah berpengalaman sebelumnya karena ini merupak kehamilan keduanya, sedangkan pada partisipan kedua lebih lama penanganannya karena partisipan kedua kurang berpengalaman dan juga terlalu pemilih karena masih muda serta merupakan kehamilan pertamanya jadi memerlukan dari berbagai macam aspek dalam menangani kecemasan yang menyebabkan tidurnya terganggu pada hari ke 14 baru bisa tertangani dengan baik.

Evaluasi pada partisipan kedua mengalami gangguan tidur yang dapat membuat badan terasa lemas dan mudah terserang penyakit agak lambat tratasi dari partisipan pertama tetapi tetap dengan implementasi yang telah bidan berikan pada partisipan kedua sesuai dengan masalah dan kebutuhan pasien yaitu anjurkan ibu untuk melakukan senam hamil dan istirahat yang cukup sehingga masalah potensial yang mungkin terjadi ini dapat di cegah. Dari hasil diatas didapatkan bahwa setelah dilakukan pentalaksanaan masalah teratasi.

PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian tentang Penatalaksanaan Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Polindes Paopale Daya 1 Kabupaten Sampang yang telah di lakukan mulai dari Mei – Juli 2021.

Berdasarkan pengkajian pada partisipan 1 mengalami keluhan Ibu sering terbangun pada malam hari akibat merasa tidak nyaman akan perubahan perutnya yang semakin membesar sejak 1 minggu yang lalu . Keluhan pada partisipan 2 yaitu Ibu mengeluh tidak bisa tidur pada saat malam hari karena khawatir akan menghadapi persalinan sejak 2 minggu yang lalu.

Berdasarkan interpretasi data dasar pada diagnosa untuk partisipan 1 G2P1001 UK 37 minggu 2 hari , Hidup/Tunggal, letak kepala, intra uteri, keadaan jalan lahir normal, k/u ibu dan janin baik , pada partisipan 2 G1P000 UK 34 minggu 5 hari, Hidup/Tunggal, letak kepala, intra uteri, keadaan jalan lahir normal, k/u ibu dan janin baik , pada masalah untuk partisipan 1 Sering terbangun pada malam hari diakibatkan merasa tidak nyaman akan perubahan perutnya yang semakin membesar, pada partisipan 2 tidak bisa tidur pada malam hari diakibatkan merasa khawatir karena akan menghadapi persalinan.

Masalah potensial yang akan terjadi pada partisipan 1 yaitu Anemia, pada partisipan kedua yaitu tidak ada

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera.

Perencanaan yang dilakukan yang berkaitan dengan keluhan gangguan tidur pada partisipan 1 yaitu Jelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Jelaskan kepada ibu penyebab gangguan tidur , Beritahu cara menangani gangguan tidur (mengatur posisi yang baik pada saat tidur), Latih ibu cara senam sendiri dirumah (Lampiran 14), Anjurkan ibu

untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut, sedangkan perencanaan pada partisipan 2 yaitu Jelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Jelaskan kepada ibu penyebab gangguan tidur , Beritahu cara menangani gangguan tidur (melakukan pendekatan atau dukungan pada ibu melalui keluarga dan suami) , Latih ibu cara senam sendiri dirumah (Lampiran 14), Anjurkan ibu untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut

Penatalaksanaan pada partisipan 1 yaitu menjelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Menjelaskan kepada ibu penyebab gangguan tidur , Memberitahu cara menangani gangguan tidur (mengatur posisi yang baik pada saat tidur), Melatih ibu cara senam sendiri dirumah (Lampiran 14), Menganjurkan ibu untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut, sedangkan penatalaksanaan pada partisipan 2 yaitu menjelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Menjelaskan kepada ibu penyebab gangguan tidur , Memberitahu cara menangani gangguan tidur (melakukan pendekatan atau dukungan pada ibu melalui keluarga dan suami), Melatih ibu cara senam sendiri dirumah (Lampiran 14), Menganjurkan ibu untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut

Saran Teoritis

Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III, sehingga dapat ditemukan penanganan yang lebih baik dan diharapkan dapat memperbaiki serta menyempurnakan penelitian sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan

pengetahuan, keterampilan serta pengalaman kesehatan dalam upaya meningkatkan kualitas pengetahuan dan dapat memberikan penyuluhan tentang penyebab, dampak gangguan tidur pada ibu hamil trimester III serta penanganan dengan menggunakan senam hamil yang dapat mengatasi gangguan tidur sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil terutama tentang gangguan tidur yang dapat disalurkan oleh bidan ke pasien yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Irianti, Bayu,dkk. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta. Sagung Seto.
- Marwiyah, Nila. & Fitria Sufi. 2018. *Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III dikelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen*. Faletahan Health Journal.
- Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta Selatan: GP Press Group
- Nila Marwiyah, Fitria Sufi, 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) (2018) 123-128
- Pudiastuti, Ratna Dewi.2012.*Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal dan Patologi*.Yogyakarta.Nuha Medika.
- Rahmawati, Rosyidah, Marharani, 2016,*Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo*, Jurnal Involusi Kebidanan, Vol.7, No.12, Juni 2016
- Riyadi, Sujono. 2012. *Standart Operating Procedure Dalam Praktik Klinik Keperawatan Dasar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rose Nurhudhariani, Siti Nur Umariyah Febriyanti, Vita Triani Adi Putri, 2015, *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di*

Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang, The 2nd University Research Coloquium 2015

Rose Nurhudhariani, Siti Nur Umariyah Febriyanti, Vita Triani Adi Putri, 2015, *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang, The 2nd*

University Research Coloquium 2015
Suryani, Pudji. & Handayani, Ina. 2018. *Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Jurnal Bidan "Midwife Journal" Vol 5, No 1
Wahyuni, Layinatun Ni'mah, 2013, *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*, Jurnal Kesehatan Masyarakat

