



**ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS KARANGKOBAR
BANJARNEGARA**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh :

FARYANTI, S.Kep

NIM. 202303136

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2024**



**ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS KARANGKOBAR
BANJARNEGARA**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners
Disusun Oleh :

FARYANTI, S.Kep

NIM. 202303136

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya ilmiah akhir ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang di kutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : FARYANTI

NIM : 202303136

Tanda tangan :



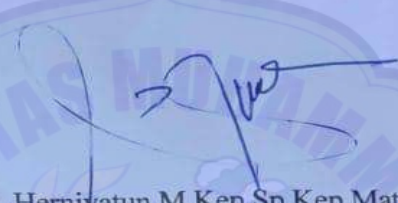
Tanggal : 20-07-2024



HALAMAN PERSETUJUAN
ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN POLA
TIDUR DI PUSKESMAS KARANGKOBAR BANJARNEGARA

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat Untuk diujikan pada tanggal 25 Juni
2024

Pembimbing



(Dr. Herniyatun, M.Kep, Sp.Kep.Mat)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program
Profesi



(Wuri Utami, M.Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : FARYANTI S.Kep

NIM : Dr.Herniatun.,M.Kep.,Sp.Mat

Program studi : Profesi Keperawatan

Judul KIA-N : ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS KARANGKOBAR
BANJARNEGARA

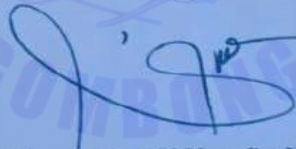
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Penguji satu



(Eka Riyanti,M.Kep,Sp.Kep.Mat.)

Penguji dua



(Dr.Herniatun.,M.Kep,Sp.Kep.Mat.)

Ditetapkan di : Gombong,

Kebumen Tanggal : 20-07-2024

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : FARYANTI S.Kep

NIM : 202303136

Program studi : Profesi Keperawatan

Jenis karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS KARANGKOBAR BANJARNEGARA”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 20 juli 2024

Yang Menyatakan



Faryanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun Karya Ilmiah Akhir (KIA) Ners dan selesai sebagaimana yang diharapkan. Sholawat serta salam tak lupa terlantun kepada junjungan Nabi Muhammad Salallahu alaihi Wassalam yang telah menjadi suri teladan dan khalifah terbaik.

Karya Ilmiah Akhir (KIA) Ners ini berjudul : “Asuhan keperawatan ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur di Puskesmas Karangobar Banjarnegara” disusun sebagai persyaratan untuk mencapai Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

KIA ini tidak berarti apapun tanpa bantuan semua pihak yang berada di sekitar penulis. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Hj.Herniyatun, M.Kep. Sp. Mat., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong, sekaligus sebagai pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan arahan
2. Ibu Eka Riyanti, M. Kep, Sp. Mat., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Ibu Wuri Utami, M. Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Suami beserta keluarga yang telah memberikan dukungan, baik moril maupun material, dan
5. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Semoga bimbingan, bantuan, dan dorongan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Gombong, 20 Juli 2024

(FARYANTI)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan	2
C. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	5
1. Kehamilan.....	5
2. Etiologi Kehamilan	5
3. Manifestasi Klinis Kehamilan.....	6
4. Gangguan Tidur	8
5. Senam Hamil	10
6. Pathway Gangguan Tidur Ibu Hamil TM III.....	12
B. Asuhan keperawatan pada ibu hamil TM III	13
C. Kerangka Konsep.	20
BAB III METODE STUDI KASUS	
A. Desain Karya Ilmiah	21
B. Subjek Penelitian	21
C. Fokus Studi	21
D. Definisi Operasional	22

E. Instrumen Kasus.	22
F. Metode Pengumpulan Data.	23
G. lokasi dan Waktu Penelitian	24
H. Analisis Data dan Penyajian.....	24
I. Etika Studi Kasus.....	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil Lahan Praktik	26
B. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan	26
C. Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan	49
D. Pembahasan	53
E. Keterbatasan Studi Kasus.	57

BAB V PENUTUP

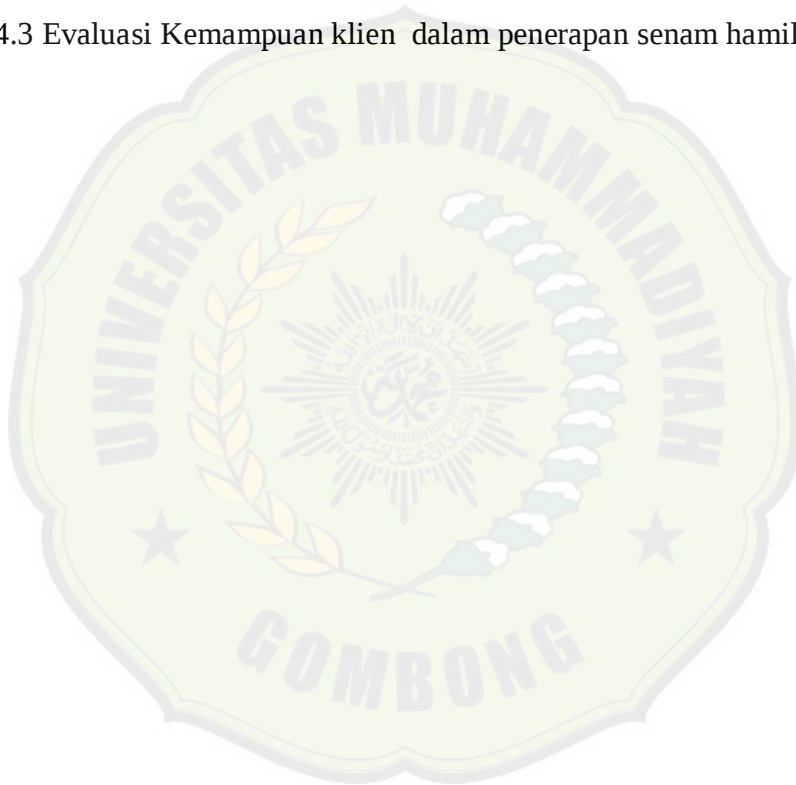
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rencana Keperawatan	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
Tabel 4.1 Jumlah Ibu Hamil Trimester III	26
Tabel 4.2 Hasil evaluasi gangguan pola tidur	49
Tabel 4.3 Evaluasi Kemampuan klien dalam penerapan senam hamil	51



DAFTAR GAMBAR

Gambarl 2.1 Pathway Gangguan Pola Tidur Ibu Hamil TM 3.....	12
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	20



Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTAN, Juli 2024

Faryanti¹⁾ Herniatun²⁾
faryanti@gmail.com

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS KARANGKOBAR BANJARNEGARA

Latar Belakang: Proses kehamilan selama hamil menimbulkan rasa tidak nyaman salah satunya berupa munculnya gangguan pola tidur. Pemberian relaksasi terhadap ibu hamil dapat membantu menurunkan gangguan tidur, salah satunya dengan penerapan senam hamil.

Tujuan umum: Untuk menganalisis menganalisa Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Karangobar Banjarnegara.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada 5 ibu hamil dengan TM III, menerapkan senam hamil dan melakukan pengukuran dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil asuhan keperawatan: Pengkajian pada pasien umur kurang dari 35 tahun terdapat 3 (60%) dan lebih dari 35 tahun terdapat 2 (40%). Diagnosa utama dengan gangguan pola tidur, intervensi yang diterapkan berupa senam hamil. Evaluasi terhadap lima ibu hamil dengan TM III. Pada masalah keperawatan gangguan pola tidur didapatkan data bahwa pasien sudah dapat istirahat 6-7 jam dalam sehari serta turunnya gangguan pola tidur. Data subyektif terlihat klien sudah sangat nyaman dan tidak nampak pucat

Rekomendasi : Terdapat pengaruh senam hamil mampu membantu klien ibu hamil TM 3 dalam menangani gangguan pola tidurnya. Inovasi intervensi keperawatan senam hamil nantinya dapat dijadikan SOP (Standar Operasional Prosedur) di Puskesmas terhadap ibu hamil TM III yang mengalami gangguan pola tidur.

Kata Kunci: Ibu Hamil TM III, Pola Tidur, Senam Hamil.

- 1) Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong
- 2) Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

*Nursing Professional Education Study Program
Muhammadiyah University of Gombong
KTAN, Juli 2024*

Faryanti¹⁾ Herniatun²⁾
faryanti@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE FOR PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III WITH DISTURBED SLEEP PATTERNS AT THE KARANGKOBAR BANJARNEGARA HEALTH CENTER

Background: The process of pregnancy during pregnancy causes discomfort, one of which is the emergence of disturbed sleep patterns. Giving relaxation to pregnant women can help reduce sleep disturbances, one of which is by applying pregnant gymnastics.

General Objective: To analyze the Nursing Care of Pregnant Women Trimester III with Sleep Pattern Disorders at the Karangobar Banjarnegara Health Center.

Methods: This study used a descriptive case study design on 5 pregnant women with TM III, applying pregnant gymnastics and taking measurements with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

Nursing care results: Assessment of patients aged less than 35 years there are 3 (60%) and more than 35 years there are 2 (40%). The main diagnosis with sleep pattern disorders, interventions applied in the form of pregnant exercises. Evaluation of five pregnant women with TM III. On the nursing problem of sleep pattern disturbance, data were obtained that the patient was able to rest 6-7 hours a day and decreased sleep pattern disturbances. Subjective data shows that the client is very comfortable and does not look pale.

Recommendation: There is an effect of pregnant gymnastics being able to help clients of pregnant women TM 3 in dealing with disturbances in their sleep patterns. The innovation of pregnant gymnastics nursing interventions can later be used as an SOP (Standard Operating Procedure) at the Puskesmas for TM III pregnant women who experience sleep pattern disturbances.

Keywords: Pregnant Women TM III, Sleep Patterns, Pregnant Gymnastics.

1) Nursing Profession Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

2) Lecturer at Muhammadiyah University of Gombong

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses kehamilan secara alamiah akan memunculkan perubahan pada ibu hamil. Berubahnya bentuk badan, berat serta munculnya perubahan fisiologis dan psikologis yang berupa efek ikutan dari tumbuhnya janin dalam rahim. Muncul ketidaknyaman berhubungan dengan proses anatomi serta fisiologis serta aspek lainnya seperti kelabilan emosional. Terganggunya perkembangan psikologis saat kehamilan seperti lebih perasa, berubahnya kondisi emosi serta muncul gangguan tidur (Pieter & Ln Lamongga, 2018).

Data *World Health Organization* (2020) memaparkan kejadian gangguan tidur ibu hamil di seluruh dunia sejumlah 41,8, Asia terdapat 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, serta Eropa 25,1%. Data dari *National Sleep Foundation* diperoleh sekitar 97,3% ibu TM III mengalami gangguan tidur dengan rerata 3 sampai 11 kali setiap malam (National Sleep Foundation, 2023). Kejadian gangguan tidur ibu hamil TM III di Indonesia mencapai 97%. Ibu TM III yang mengalami gangguan tidur dapat disebabkan oleh bertambahnya usia kehamilan serta pertumbuhan janin (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022). Gangguan tidur yang terjadi memiliki dampak fisiologis terhadap ibu seperti cepat lelah, daya tubuh menurun serta emosi yang tidak stabil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Proses kehamilan selama hamil menimbulkan rasa tidak nyaman dengan tingkatan setiap ibu berbeda beda. Ketidak nyaman dengan tingkatan minor seperti nyeri punggung, sendi gangguan tidur serta mual selama kejadian tersebut masih dalam taraf wajar (Prawirohardjo, 2020).

Pemberian relaksasi terhadap ibu hamil dapat membantu menurunkan gangguan tidur, salah satunya dengan relaksasi napas dalam yang mana akan memunculkan respon relaks serta memunculkan ketenangan bagi ibu hamil. Teknik ini terbukti cukup efektif membantu ibu saat akan tidur hingga mulai tidur dengan menerapkan napas dalam sehingga kesulitan tidur dapat teratasi. Penelitian kartika (2020) sebelum dilakukan pemberian

napas dalam ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk setelah dilakukan penerapan napas dalam terdapat 71,4% mengalami peningkatan kualitas tidur (Kartikasari et al., 2020).

Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil terutama usia kehamilan 28-40 minggu. Perubahan fisik dan emosional, memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi (Deswani, 2017). Olahraga yang di peruntukan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Olahraga ini biasanya bersifat individual seperti jalan-jalan pagi hari atau olahraga yang bersifat kelompok seperti senam hamil. Jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil (Wicaksana, 2020). Senam hamil merupakan kebutuhan aktifitas fisik, pada kegiatan ini terjadi peningkatan metabolisme yang pada dasarnya dengan peningkatan metabolisme diperlukan peningkatan penyediaan oksigen sehingga senam hamil akan meningkatkan kebutuhan oksigen. Senam hamil penting bagi seorang ibu yang sedang mempersiapkan diri untuk persalinan terutama untuk ibu dengan usia kandungan lebih dari 20 minggu (Sartika & Bahar, 2020). Senam hamil merupakan terapi bagi ibu hamil dalam mempersiapkan kondisi fisik serta psikisnya, kegiatan senam hamil dapat membantu dalam menghindari dari gangguan tidur (Yunitasari et al., 2021).

Penelitian Noorma (2022) terdapat pengaruh senam hamil terhadap gangguan tidur terhadap ibu hamil dengan signifikansi 0,02 (kurang dari 0,05) (Noorma & Suryani, 2022), sejalan dengan penelitian Maharani (2021) ibu hamil TM III yang mengikuti kelas hamil memiliki kualitas tidur yang lebih baik dari pada yang tidak mengikuti (Maharani, 2021). dalam jurnal international diperoleh bahwa senam yang dilakukan ibu hamil dapat membantu pelancaran aliran darah sehingga dapat memperbaiki imunitas serta kualitas tidur akan menjadi lebih baik (Yang et al., 2020). Penerapan senam yang dilakukan 2 kali dalam seminggu selama tiga minggu terbukti efektif menjadikan kualitas tidur menjadi lebih baik (Destiana, 2021). Gangguan ketidaknyaman berlebih yang dialami oleh ibu hamil TM III harus segera mendapatkan penanganan yang baik supaya tidak adanya efek buruk yang dapat

ditimbulkannya seperti gangguan tidur. Penelitian Hartati (2020) senam hamil dapat diterapkan pada ibu hamil TM III mampu membantu mengurangi gangguan tidur, ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil 60% terbebas dari gangguan tidur (Hartati, 2020), intervensi senam yang dilakukan pada ibu hamil TM III yang awalnya mengalami gangguan berat menjadi 54,54% turun menjadi ringan (Mardalena & Susanti, 2022)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 10 ibu hamil TM III di puskesmas Karangobar di diperoleh hasil, 8 (80%) ibu mengalami gangguan berat mereka menyampaikan keluhan selalu terjaga setiap tidur baik tidur siang maupun malam dengan insensitas yang tinggi. Gangguan tidur sangat mengganggu sehingga menimbulkan kecemasan yang cukup berat. Untuk ibu mengalami gangguan tidur sedang terdapat 2 (20%) menyampaikan gangguan tidur cukup mengganggu aktifitasnya, seperti merasa capek karena tidur tidak dapat optimal. Selama ini ibu yang mengalami gangguan tidur hanya konsultasi kepada bidan Puskesmas serta disarankan untuk rutin olah raga ringan seperti jalan pagi saja. Puskesmas Karangobar belum menerapkan secara maksimal kelas khusus penerapan senam hamil, oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Karangobar Banjarnegara.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir-Ners (KIA-N) ini mempunyai tujuan untuk menganalisa Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Karangobar Banjarnegara.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada Ibu Hamil Trimester III di Pusksemas Karangobar.
- b. Memaparkan hasil diagnosa pada pada Ibu Hamil Trimester III di Pusksemas Karangobar.

- c. Menguraikan hasil intervensi keperawatan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dengan Penerapan Senam Hamil Di Puskesmas Karangkobar Banjarnegara.
- d. Menguraikan hasil implementasi keperawatan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dengan Penerapan Senam Hamil Di Puskesmas Karangkobar Banjarnegara.
- e. Menganalisis hasil inovasi pelaksanaan keperawatan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III Penerapan senam hamil di Puskesmas Karangkobar Banjarnegara.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmua

Menjadi literatur dan bahan kepustakaan dalam ilmu keperawatan. gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III dengan penerapan senam hamil di Puskesmas Karangkobar Banjarnegara.

2. Manfaat Aplikatif

a. Tenaga Kesehatan

Menambahkan keluasan ilmu dan terapan bidang keperawatan dalam pemberian tindakan perawatan pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

b. Puskesmas

Menjadi sumber dan bahan masukan terhadap peningkatan pelayanan asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dengan menjadikan tindakan pemberian senam hamil sebagai Standar Operasional Prosedur (SOP).

c. Penulis

Memberikan pengalaman dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien ibu hamil.

d. Ibu hamil

Meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengurangi gangguan tidur dengan senam hamil.

Daftar Pustaka

- Destiana, N. F. (2021). *Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Tugirah Kebumen*. 3(2), 6.
- Deswani. (2017). *Keperawatan Maternitas* (Vol. 53, Issue 9).
- Didien, S. (2018). *Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal Neonatal*. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Dinarti, & Muryanti, Y. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2022). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018 - 2023 Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. *Renstra*.
- Hartati, D. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2020. *Ilmu Keperawatan STIKes Awal Bros Batam*, 10(1), 54–75.
- Kamitsuru, H. (2015). . *Diagnosis keperawatan definisi dan klasifikasi edisi 10*. EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta. Kemenkes RI.
- Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13989>
- Leniwita, H., & Anggraini, Y. (2019). Modul Dokumentasi Keperawatan. *Universitas Kristen Indonesia*, 1–182. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/694/1/Modul Ajar Dokumentasi Keperawatan.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/694/1/Modul_Ajar_Dokumentasi_Keperawatan.pdf)
- Maharani, S. (2021). Hubungan Senam Hamil dengan Lama Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 226. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.333>
- 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>
- National Sleep Foundation. (2023). *National Sleep Foundation's 2023 Sleep in*

- America Poll*. 2–8. <https://www.thensf.org/wp-content/uploads/2023/03/NSF-2023-Sleep-in-America-Poll-Report.pdf>
- Noorma, N., & Suryani, H. (2022). *Effectiveness Of Pregnancy Exercise Frequency On Sleep Quality In Pregnant Women Trimester Iii At Puskesmas Senaken*. *Efektifitas Frekuensi Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Senaken*. 4(2), 53–60.
- Pieter, H., & Ln Lamongga. (2018). *Pengantar Psikologi Bagi Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, S., Bahriyah, F., & Rahayu, R. P. (2022). Sleep Quality and Blood Pressure in Pregnant Women. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 10(1), 7–13.
- Sarifah, V. D. W. F. siti. (2021). *modul senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung saat kehamilan*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Sartika, & Bahar, A. (2020). *keperawatan Maternitas* (Issue July).
- SDKI. (2018). *Standar Diagnosis*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Surahman, 2016. (2016). *Metode Penelitian Komprehensif*. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Tim PokjaSLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.)*. DPP PPNI.
- Wicaksana, A. (2020). Buku Ajar Perawatan Maternitas. In [Https://Medium.Com/](https://Medium.Com/) (Vol. 3). <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Yang, S. Y., Lan, S. J., Yen, Y. Y., Hsieh, Y. P., Kung, P. T., & Lan, S. H. (2020). Effects of Exercise on Sleep Quality in Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Asian Nursing Research*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.01.003>
- Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii.

Jurnal Midwifery Update (MU), 3(2), 107.
<https://doi.org/10.32807/jmu.v3i2.117>



Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu (Bulan)											
		November 2023				Desember2023				Januari2024			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Judul KIA Ners												
2	Konsul BAB I												
3	ACC BAB I												
4	Konsul BAB II												
5	ACC BAB II												
6	Konsul BAB III												
7	Revisi BAB III												
8	ACC BAB III												
9	SIDANG PROPOSAL												

Lampiran 2

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Identitas Peneliti

Nama : FARYANTI, S.Kep
NIM : 202303145
Prodi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Kampus : Universitas Muhammadiyah Gombong
Judul : Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Karangobar Banjarnegara.
Tujuan : Menjelaskan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Karangobar Banjarnegara.
Manfaat : Menjadi bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan juga menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya serta untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan dalam penanganan nyeri pada pasien gastritis

Bahwa saya meminta Ibu hamil untuk berperan serta dalam pembuatan karya ilmiah akhir ners sebagai responden dengan mengisi lembar persetujuan yang sudah disediakan. Sebelumnya saya akan memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian ini dan saya akan merahasiakan identitas, data maupun informasi yang klien berikan.

Apabila ada pertanyaan yang akan diajukan menimbulkan ketidaknyamanan bagi klien, peneliti akan menghentikan pada saat ini dan klien berhak mengundurkan diri. Demikian permohonan ini saya buat dan apabila klien mempunyai pertanyaan, klien dapat menanyakan langsung kepada peneliti yang bersangkutan.

Gombong,.....

Peneliti

FARYANTI

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk menjadi subyek penelitian dari :

Nama : FARYANTI, S.Kep

NIM : 202303145

Kampus : Universitas Muhammadiyah Gombong

Pembimbing :

Dengan judul “**Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Karangobar Banjarnegara**”. Semua penjelasan telah disampaikan kepada saya. Saya mengerti bahwa bila masih memerlukan penjelasan, saya akan mendapat jawaban dari peneliti. Dengan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden, saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikian secara sukarela dan tanpa unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Responden

Saksi

(.....)

(.....)

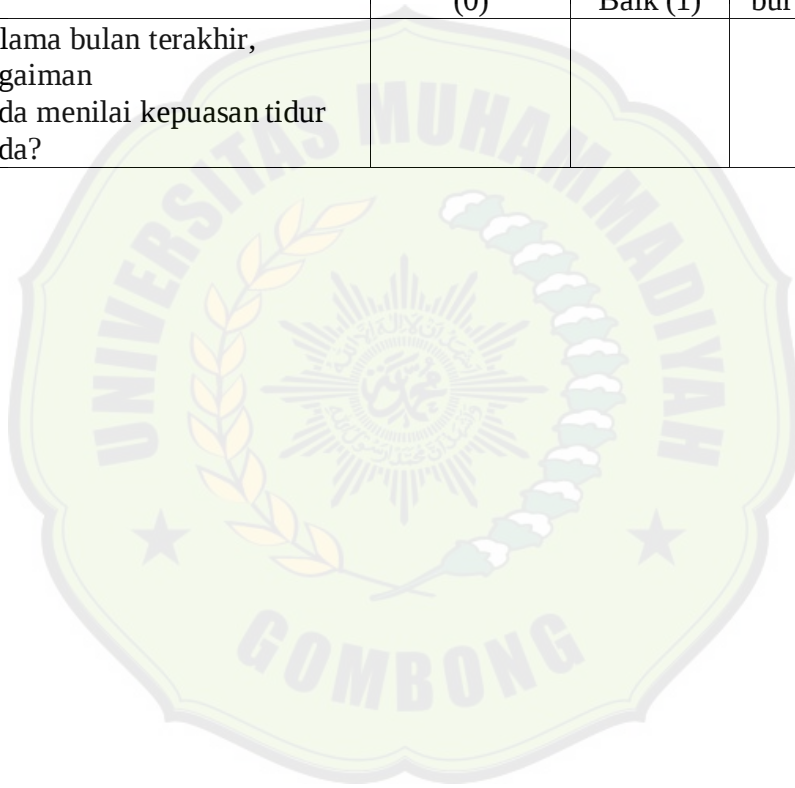
Lampiran 4

KUESIONER KUALITAS TIDUR Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

5	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
	a. Tidak mampu tertidur b. selama 30 menit sejak berbaring				
	c. Terbangun ditengah d. malam atau dini hari				
	e. Terbangun untuk ke f. kamar mandi				
	g. Sulit bernafas dengan h. baik				
	i. Batuk atau mengorok				
	j. Kedinginan di malam k. hari				
	l. Kepanasan di malam m. hari				
	n. Mimpi buruk				
	o. Terasa nyeri				
	p. Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				



Kisi - Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur			
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu	0 1

			2x Seminggu >3x Seminggu	2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
		8	Tidak Antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			Besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

- 0 = Sangat Baik
- 1 = Cukup Baik
- 2 = Agak Buruk
- 3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5
- Buruk : > 5

Lampiran 5. Standart Operasional Prosedur Senam Hamil

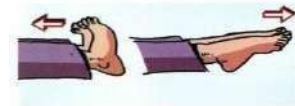
SENAMHAMIL	
Pengertian	Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
Tujuan	1. Untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala-gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak kaki, dll. 2. Mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran. 3. Mengurangi kecemasan.
Kontraindikasi	Senam hamil tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami sakit perut/kontraksi rahim, perdarahan, demam, mengeluarkan air ketuban, atau kondisi tubuh yang kurang sehat dan ibu hamil yang baru selesai makan.
Syarat	keadaan kehamilan yang normal/risikorendah oleh dokter atau menggunakan baju yang longgar.
Rincian Prosedur	
Persiapan alat	1. Bantal 2. Matras/karpet/alas yang tidak licin dan sesuai ukuran badan 3. Pakaian yang longgar 4. Ruang tertutup yang nyaman, tenang, dan sirkulasi udara Baik
Kegiatan	Gambar

a. Senam untuk kaki

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 (gambar 1).
4. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar 2).



Gambar 1. Gerakan jari-jari kaki



Gambar 2. Gerakan mendorong ke depan

b. Senam duduk bersila

1. Duduk kedua tangan di atas lutut
2. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
3. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan (gambar 3)
4. Lakukanlah sebanyak 10 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari



Gambar 3. Senam duduk bersila

c. Cara tidur yang nyaman

Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk (gambar 4)



Gambar 4. Senam ibu hamil berbaring miring

d. Senam untuk pinggang (posisi terlentang)

1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada disamping badan
2. Angkatlah pinggang secara perlahan (gambar 5)
3. Lakukanlah sebanyak 10 kali



Gambar 5. Senam posisi terlentang

senam untuk pinggang (posisi merangkak)

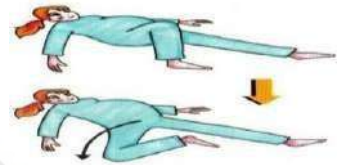
1. Badan dalam posisi merangkak
2. Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran
3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan (gambar 6)
4. Lakukanlah sebanyak 10 kali



Gambar 6. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)

f. Senam dengan satu lutut

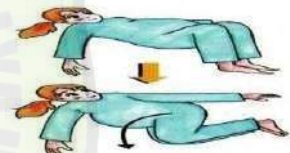
1. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
2. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan (gambar 7)
3. Lakukanlah sebanyak 10 kali.
4. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri



Gambar 7. Senam dengan satu lutut

g. Senam dengan kedua lutut

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 (gambar 8).
4. Lakukanlah sebanyak 8 kali.



Gambar 8. Senam dengan kedua lutut

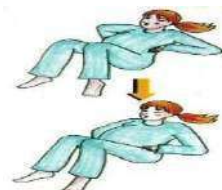
h. Latihan untuk saat persalinan

- Cara pernapasan saat persalinan Cari posisi yang nyaman, misalnya duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan, posisi merangkak, duduk di kursi.
- Tarik napas dari hidung dan keluarkan melalui mulut (gambar 9).
- Usahakan tetap rileks

1) Cara mengejan

- Cari posisi yang nyaman atau posisi ibu antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan
- Perlahan-lahan tarik napas sebanyak 3 kali dan pada hitungan ke 4 tarik napas kemudian tahan napas, sesuai arahan pembantu persalinan (gambar 10).
- Mengejan ke arah pantat.

2) Cara pernapasan pada saat melahirkan



Gambar 9. Latihan untuk saat persalinan



Gambar 10. Cara mengejan

Cara ini dilakukan jika bidan mengatakan tidak usah mengejan lagi: 1. Letakkanlah kedua tangan di atas dada 2. Bukalah mulut lebar-lebar bernapaslah pendek sambil mengatakan hah-hah- hah (gambar 11). i. Senam untuk memperlancar ASI 1. Lipat lengan ke depan dengan telapak tangan digenggam dan berada di depan dada, gerakkansiku ke atas dan ke bawah (gambar 12). 2. Lipat lengan ke atas hingga ujung jari tengah menyentuh bahu, dalam posisi dilipat lengan diputar dari belakang ke depan, sehingga siku- siku bersentuhan dan mengangkat payudara lalu bernapaslah dengan lega (gambar 13). 3. Lakukanlah sebanyak 2 kali.	 Gambar 11. Cara pernapasan saat melahirkan  Gambar 12. Gerakkan siku ke atas dan ke bawah  Gambar 13. Mengangkat Payudara
---	---

Sumber : Kemenkes RI, 2020

Lampiran 6.



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS KARANGKOBAR BANJARNEGARA
Nama : Faryanti
NIM : 202303136
Program Studi : Profesi Ners
Hasil Cek : 24 %

Gombong, 19- 06-2024

Pustakawan

(Faria Padmahyanti U.)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 7.

Lembar Bimbingan KIA

Nama mahasiswa : Faryanti S.Kep

Nim : 202303136

Pembimbing : Dr. Herniyatun,M.Kep,Sp.Kep.Mat

Tanggal	Topic Materi dan Sarana Pembimbing	Tanda tangan mahasiswa	Paraf Pembimbing
13-11- 2023	Konsul BAB 1 Proposal		
18-11- 2023	Revisi BAB 1 Proposal		
20-11- 2023	Konsul BAB II Proposal		
22-11- 2023	Revisi BAB II Proposal		
30-11- 2023	Konsul BAB III Proposal		
11-12- 2023	Revisi BAB III Proposal		
12-12- 2023	ACC Proposal KIA		
2 – 5 - 2024	Pengajuan Hasil BAB IV		

10-5-2024	Revisi Hasil BAB IV		
4-06-2024	Pengajuan BAB V		
12-6-2024	Revisi BAB V		
25-06-2024	ACC Ujian Hasil		

Kebumen, 20 Juli 2024

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi



Wuri Utami, M. Kep