

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKEMAS GOMBONG II**

**Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
memenuhi jenjang pendidikan DIII Keperawatan**



**NAMA:
KANIA YULIANA DEWI
A01401911**

**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
2016/2017**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kania Yuliana Dewi

NIM : A01401911

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : STIKes Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar – benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulis atau pikiran orang yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat ibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 5 Agustus 2017

Pembuat Pernyataan,



Kania Yuliana Dewi

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Kania Yuliana Dewi NIM A01401911 dengan judul “PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GOMBONG II” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 5 Agustus 2017

Pembimbing



Ernawati, S.Kep.Ns, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Kania Yuliana Dewi NIM A01401911 dengan judul “PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GOMBONG II” telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 8 Agustus 2017

Dewan Penguji

Penguji Ketua

H. Sarwono, M. Kes

(.....)

Penguji Anggota

Ernawati, S.Kep.Ns.M.Kep

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



(Nurlaila.S.Kep.Ns.M.Kep)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang memberikan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GOMBONG II”

Penulis membuat laporan ini adalah untuk memaparkan hasil ujian penerapan prosedur keperawatan sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar pendidikan ahli madya keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Penulis menyadari banyak mengalami kendala dan hambatan, Namun berkat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua bapak Ali dan ibu Turasmi yang sudah memotivasi dan memberi semangat kepada penulis untuk menyelesaikan laporan ini.
2. Ibu Herniyatun, M.Kep.,Sp.Mat. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Nurlaila, S.Kep.Ns.M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong 3.
4. Ibu Ernawati, S.Kep.Ns.M.Kep selaku Pembimbing Akademik Diploma III Kelas III B dan dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah.
5. Bapak Marsito, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom selaku penguji proposal
6. Bapak Sarwono, M. Kes selaku penguji sidang akhir
7. Adik – adikku Melina Anisa Putri dan Fathan Aldien Afriano, serta nenek Sinem dan Kakek Sansoderiyang tercinta yang selalu memberikan dukungan moral, materi dan do'a dalam setiap langkahku.
8. Teman – teman mahasiswa STIKes Muhammadiyah Gombong tercinta, semua kelas 3B DIII Keperawatan dan (Mirza, Lafif, Kepty, Jamal, Kahfi, Kartika dan Kamalita) teman seperjuangan Ujian Akhir Komprehensif dan pembuatan

Karya Tulis Ilmiah yang saling membantu dan mendukung hingga akhirnya selesai.

9. Teman-teman sahabat terdekat Imla, Nur Sholikha, Mai, Tika dan Dhia yang selalu menspot dan memberi dukungan dan doa kepada penulis
10. Teman – teman organisasi Uty, Dwi, Kuni dan Ani yang selalu memberikan semangat dan memberikan motivasi kepada penulis
11. Teman spesial Ludi yang selalu memberikan semangat, motivasi dan membantu penulis dalam belajar.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan, bentuk dan isi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritikan dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini di masa yang akan datang. Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan keperawatan selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Gombong, 12 Juni 2017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Prosedur Keperawatan	3
D. Manfaat Prosedur Keperawatan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Pengkajian	5
B. Kehamilan	15
C. Senam Hamil.....	25
D. Kerangka Konsep	33
BAB III METODE PENERAPAN	34
A. Jenis/Desain/Rancangan	34
B. Subyek Penerapan	34
C. Fokus Penerapan.....	34
D. Definisi Operasional.....	35
E. Instrumen Penerapan	35
F. Metode Pengumpulan Data	35
G. Lokasi Dan Waktu Penerapan	36
H. Analisis Data Dan Penyajian Data	36
I. Etika Penerapan.....	37

BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Studi Kasus	38
B. Pembahasan.....	43
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Informed Consent

Lampiran II SOP Senam Hamil

Lampiran III Penilaian SOP Senam Hamil

Lampiran IV Kuisioner PSQI Sebelum Melakukan Senam Hamil

Lampiran V Kuisioner PSQI Setelah Melakukan Senam Hamil

Lampiran VI Resume Asuhan Keperawatan Ny. I

Lampiran VII Resume Asuhan Keperawatan Ny. S

Lampiran VIII SAP Senam Hamil

Lampiran IX Leaflet Senam Hamil

Lampiran X Lembar Konsultasi

Program Studi DIII Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong
KTI, Agustus 2017
Kania Yuliana Dewi¹⁾ , Ernawati²⁾

x + 50 lembar + 10 lampiran

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GOMBONG II

Latar Belakang: Desa Sidayu merupakan wilayah kerja puskesmas Gombong II. Di desa sidayu terdapat 7 ibu hamil, serta tidak ada kegiatan senam hamil di desa tersebut tidak aktif.

Tujuan: Menggambarkan asuhan keperawatan dengan pemberian senam hamil dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester ke tiga di Wilayah Puskesmas Gombong II

Metode: Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus berupa asuhan keperawatan pada dua ibu hamil trimester III

Hasil: Penerapan senam hamil dilakukan 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15 menit dan evaluasi kualitas tidur pada awal dan akhir pertemuan. Hasil penerapan didapatkan peningkatan melakukan senam hamil pada Ny. I 59% dan Ny. S 60% sesuai SOP (Standar Operasional Prosedur) dan terjadi peningkatan kualitas tidur pada Ny. I dengan kategori baik (29%) dan pada Ny. S dengan kategori baik (24%).

Kesimpulan: Aktifitas fisik yang cukup pada ibu hamil dapat merileksasikan otot, sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Senam hamil yang dilakukan dapat dijadikan implementasi khusus pada asuhan keperawatan keluarga khususnya pada ibu hamil.

Rekomendasi: Ibu hamil trimester III perlu diberikan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci : Ibu Hamil, Sena Hamil, Kualitas Tidur

Referensi: 43 (2007 – 2016)

-
- 1) Mahasiswa DIII Keperawatan
 - 2) Dosen Pembimbing

Diploma III nursing Program
Muhammadiyah Health Science Institute Of Gombong
Scientific Paper, Agust 2017
Kania Yuliana Dewi¹ , Ernawati²

xi + 50 pages + 10 appendices

ABSTRACT

PREGNANT GYMNASTIC EXCERCISE IMPROVED SLEEP QUALITY OF THE THIRD TRIMESTER PEGNANCY WOMENS AT COMUNITY HEALTH CENTER II OF GOMBONG

Background: Sidayu Village is a working area Community Health Center II of Gombong. In the village there are 7 sidayu pregnant women, and no pregnancy gymnastic exercise activities in the village is not active.

Objective: Perform pregnant gumnastic excercise to improve sleep quality of the third trimester pregnant womens at comunity health center II of Gombong

Result: Implementation of pregnancy exercise was done 3 days with frequency 1 times a day for 30 minutes and evaluation of sleep quality at the beginning and end of the meeting. The results of the application obtained an increase in doing pregnancy exercise on Ny. I 69% and Ny. S 70% according to Standart Oppering Procedure (SOP) and sleep quality improvement in Ny. I with good category (29%) and on Ny. S with good category (24%).

Conculction: Sufficient physical activity in pregnant women can relax the muscles, so it can affect the quality of sleep pregnant women. Gymnastics pregnancy can be made a special implementation of family nursing care, especially in pregnant women.

Recommendation: Pregnant gymnastic excercise showed begiven to pregnant womens to improve sleep quality.

Keyword : Sleep Quality, Aplication, Pregnancy Exercise
References: 43 (2007 – 2016)

-
- 1) DIII nursing student
 - 2) Concultant

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur yang kurang pada ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan pada ibu serta janin yang ada dalam kandungan. Hal tersebut terjadi karena perubahan yang dialami ibu hamil. Dengan bertambahnya usia kehamilan keluhan yang disebabkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Vankatashihah, 2009).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2015 jumlah wanita hamil di Indonesia 5.382.779 jiwa. Berdasarkan profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2015 jumlah wanita hamil di provinsi Jawa Tengah 612.292 jiwa. Berdasarkan profil kesehatan kabupaten kebumen tahun 2015 jumlah wanita hamil di kebumen 201 jiwa.

Kehamilan adalah suatu proses alami yang akan membuat perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan emosional, memerlukan adaptasi terhadap proses kehamilan yang terjadi. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Sarwono, 2013).

Selama kehamilan kebanyakan wanita mengalami perubahan fisik dan emosional. Perubahan fisik dan emosional, memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi (Mansur, 2009). Menurut hasil penelitian Astria (2009) sejak saat hamil, ibu sudah mengalami kecemasan. Kecemasan meningkat menjelang persalinan terutama pada trimester III umumnya saat menghadapi persalinan (52.5%) dan sisanya tidak mengalami kecemasan (47.5%).

Keluhan - keluhan yang muncul pada ibu hamil trimester ke III diantaranya nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemoroid, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri pelvis dan lain - lain. Salah satu keluhan

yang sering muncul yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil, khususnya pada trimester III lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang banyak buang air kecil, dan spontan bangun dari tidur (Komalasari, 2014).

Menurut Field T (2007), kualitas dan kuantitas tidur yang buruk akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk menangkal penyakit akan berkurang. Hal ini memperbesar risiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lain pada bayi dan ibu. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olahraga, mengkonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (*sleeping education*) dan latihan relaksasi (Hegard, 2010). Olahraga yang diperuntukkan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Olahraga ini bisa 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 (Roosytasari, 2009).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa senam hamil sangat membantu mengatasi gangguan tidur ibu selama kehamilan melalui gerakangerakan dan latihan pernafasan dalam senam hamil. Salah satu manfaat senam hamil diantaranya yakni untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan rutin dan benar akan terasa efek relaksasi pada ibu hamil yang berguna untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan (Wahyuni, 2013).

Pengelolaan asuhan keperawatan keluarga dengan ibu hamil melalui senam hamil diharapkan dapat meningkatkan sirkulasi dan kebugaran kardiovaskuler, meningkatkan kesadaran dan kendali pernafasan,

meningkatkan kesadaran postur tubuh, menguatkan kelompok otot khusus, meningkatkan ketahanan stamina, mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stress dan kecemasan, dan meningkatkan interaksi sosial (Brayshaw, 2008).

Berdasarkan latar belakang diatas, yang mendasari penulis untuk melakukan penerapan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur di Desa Sidayu Rt 04/04 dan Rt 05/04, Gombang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan keperawatan dengan penerapan senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur pada keluarga Tn. P dan Tn. S dengan ibu hamil trimester III di Desa Sidayu Rt 04/04 dan Tn. S di Desa Sidayu Rt 04/05, Gombang.

C. Tujuan Prosedur Keperawatan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan dengan pemberian senam hamil dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester ke tiga di Wilayah Puskesmas Gombang II

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui apakah ibu hamil pada Keluarga Tn. P di Desa Sidayu Rt 04/04, Gombang dan keluarga Tn. S di Desa Sidayu Rt 05/04, Gombang sudah dapat menerapkan senam hamil.
- b. Melihat kualitas tidur ibu hamil pada Keluarga Tn. P di Desa Sidayu Rt 04/04, Gombang dan keluarga Tn. S di Desa Sidayu Rt 05/04, Gombang sebelum melakukan senam hamil.
- c. Melihat kualitas ibu hamil pada Keluarga Tn. P di Desa Sidayu Rt 04/04, Gombang dan keluarga Tn. S di Desa Sidayu Rt 05/04, Gombang setelah dilakukan senam hamil.

D. Manfaat Prosedur Keperawatan

1. Keluarga

Memotivasi dan mendukung ibu hamil untuk meminimalkan stres melalui senam hamil dan aktivitas yang sesuai.

2. Ibu hamil

Meningkatkan pengetahuan dalam meningkatkan kualitas tidur dan kemandirian ibu hamil trimester ke III dengan melakukan senam hamil

3. Pengembangan Ilmu dan Teknologi

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan keluarga dan komunitas dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester ke III melalui senam hamil.

4. Penulis

Memperoleh pengalaman dan pengetahuan dalam mengimplementasikan prosedur senam hamil pada asuhan keperawatan keluarga khususnya pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmoto. 2008 *Promosi kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University press.
- Aditya S. SKM., Dodit. (2013). *Data dan Metode Pengumpulan Data Penelitian*. Surakarta : Politeknik Kesehatan.
- Anggraeni, Poppy. (2010). *Serba – serbi senam hamil*. Yogyakarta : Intan Media
- Astria, Y. 2009. *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. [http:// perpus.fkik.uinjkt.ac.id](http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id). Diakses tanggal 15
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. Provinsi Jawa Tengah Dalam Angka Tahun 2015. Jawa Tengah : Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah.
- Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen. Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen tahun 2015. Kebumen : Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen.
- Ela Sumardani. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran*. Artikel. Stikes Ngudi Waluyo Ungaran.
- Fiel T., Diego M., Reif M. H., Figueireda B., Schan B. S., and Khunc. 2006 *Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns, Infant Behavior and Development*, 30 (2007) : 127 – 13
- Friedman, Marilyn M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori dan Praktek*. Jakarta : ECG
- Gede Robin (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Skripsi Fakultas Kedokteran.
- Hanafiah, T. M. (2008). *Perawatan Antenatal dan Peranan Asam Folat dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Hamil dan Janin*, USU Medan.
- Hamoko. (2013). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Harnilawati. (2013). *Pengantar Ilmu Keperawatan komunitas*. Sulawesi Selatan : Pustaka AS Salam.

Hegard, Hanne K. 2010. *Experience of Physical in Danish Nulliparous Women With A Physically Active Life Before Pregnancy*, A Qualitative Study. BMC Pregnancy and Childbirth, 10(33).

Kementrian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta : Kemenkes RI

Komalasari, Kokom. (2014). *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung : Refika Aditama

Kozier. (2008). *Istirahat dan Tidur pada Ibu Hamil*. Jakarta : EGC

Mandriwati. 2008. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta : EGC.

Mansur, Herawati. (2009). *Psikologi Ibu & Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.

Manuaba, I. B. G., dkk. (2010). *Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan dan KB*. Jakarta : EGC

Mardiyahg. 2016. BAB II Tinjauan Pustaka. <http://digilibunimus-gdl-mardiyahg-6020-2-babii.pdf>.

Maryam. 2016. BAB II Tinjauan Pustaka. <http://digileb.uns.ac.id/perbedaanefektivitasenamhamil.pdf>

Maulana, Mirza. 2008. *Buku Pegangan Ibu Panduan Lengkap Kehamilan*. Kata Hati : Yogyakarta

Mubarok, W. I. (2010). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika
Muhimah, N & Safe'i. (2010). *Panduan Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil*. Jakarta : Power book

Notoatmojo, S. 2007. *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.

Prawirohardjo, Sarwono. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka.

Rahmi, Assyifa. (2016). *Pengaruh Sistem INA CBG's Terhadap Pengklaiman BPJS di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2016*. Medan : Akademi Perkam Medik dan Informasi Kesehatan.

Reza F. (2012) *Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Oleh Peer Group Dan Tenaga Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Cuci Tangan Bersih Pada Siswa SD N 01 dan 02 Bonosari Sempor Kebumen Jurnal*

Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012 Kebumen, Stikes Muammadiyah Gombang

Rikadewi. (2016). BAB II Tinjauan Pustaka. <http://digilibunimus-gdl-rikadewi-6020-2-babiii.pdf>.

Rose Nurhardhiani, dkk. (2015). *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*, Prodi DIII Kebidanan, STIKes Karya Husada Semarang

Roosytasari. (2009). *Senam Hamil dan Kualitas Tidur*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Sarwono. (2013). *Buku Ajar Panduan Kehamilan*. Jakarta : ECG

Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Setiadi. (2008). *Konsep & Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Susanto, T. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: TIM.

Utama, Esa Dima. (2014). *Hubungan Senam Lansia dengan Kualitas Tidur pada Lansia Berdasakar Skor Pittsburgh Sleep Quality Index di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur Bantul Yogyakarta*. KTI. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Utami, Aris Puji. (2015). *Hubungan Frekuensi Senam Hamil dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Tuban*. Prodi DIII Kebidanan STIKES NU Tuban, 11, 24 – 34.

Vankatashihah. (2009). *Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan dan KB*. Jakarta : ECG

Wahyuni & Layinatun Ni'mah. (2013). *Manfaat Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 128 – 134.

Wahyuni dan Layinatunni'mah (2014). *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Yuliana, Lina. (2013). *Gambaran Pengetahuan Perawat Tentang Discharge Planning Pasien di Rumah Sakit Santo Borromeus Bandung*. KTI. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santo Borromeus.

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh Kania Yuliana Dewi dengan judul “PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER KE TIGA DI WILAYAH PUSKESMAS GOMBONG II”

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama peneliti ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu – waktu tanpa sanksi apapun.

Gombong, 10 Juli 2017

Yang memberikan persetujuan

Saksi

Gombong, 10 Juli 2017

Peneliti

Kania Yuliana Dewi

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM HAMIL

A. Persiapan Alat

Matras atau tikar dan bantal

B. Tahap Pre Interaksi

1. Baca catatan keperawatan dan catatan medis klien
2. Siapkan alat – alat
3. Cuci tangan

C. Tahap Orientasi

1. Berikan salam, panggil nama klien.
2. Jelaskan prosedur dan tujuan tindakan kepada klien/keluarga

D. Tahap Kerja

1. Beri klien kesempatan bertanya sebelum kegiatan dilakukan
2. Lakukan latihan I
 - a. Anjurkan klien duduk rileks dan badan ditopang tangan dibelakang
 - b. Kaki diluruskan sedikit terbuka
 - c. Gerakkan kaki kanan dan kiri kedepan dan kebelakang
 - d. Putar persendian kaki melingkar kedalam dan keluar
 - e. Bila mungkin angkat bokong dengan bantuan, kedua tangan dan ujung telapak kaki, kembang kempiskan otot dinding perut
 - f. Kerutkan dan kendorkan otot dubur
 - g. Lakukan gerakan ini sedikitnya 8 – 10 kali setiap gerakan
3. Lakukan latihan II
 - a. Anjurkan klien tetap duduk rileks dan badan ditopang tangan dibelakang
 - b. Kedua tungkai lurus dan rapat
 - c. Tempatkan tungkai kaki kanan diatas tungkai kiri, silih berganti
 - d. Kembang kempiskan otot dinding perut bagian bawah
 - e. Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur
 - f. Lakukan gerakan ini 8 – 10 kali

4. Lakukan latihan III
 - a. Anjurkan klien duduk tegak dan badan disangga tangan kanan dibelakang badan tungkai bawah dirapatkan
 - b. Tidur terlentang kaki dirapatkan
 - c. Pada sikap duduk, angkat tungkai bawah silih berganti keatas dengan tinggi semaksimal mungkin
 - d. Pada sikap tidur, kedua tangan dapat disamping tetapi lebih baik dibawah kepala. Angkat tungkai bawah silih berganti dengan tinggi semaksimal mungkin
 - e. Lakukan gerakan ini sedikitnya 8 – 10 kali
5. Lakukan latihan IV
 - a. Anjurkan klien duduk bersila dengan posisi tegak
 - b. Tangan diatas bahu sedangkan siku disamping badan
 - c. Lengan diletakkan didepan badan (dada)
 - d. Putar keatas dan kessamping, kemudian kebelakang dan selanjutnya kedepan dan belakang
 - e. Lakukan gerakan ini 8 – 10 kali
6. Lakukan latihan V
 - a. Anjurkan klien duduk bersila dengan tumit berdekatan satu sama lain
 - b. Badan tegak rileks dan paha lemas
 - c. Kedua tungkai dipersendian lutut, tekan persendian lutut dengan berat badan sekitar 20 kali
 - d. Badan diturunkan kedepan semaksimal mungkin
7. Lakukan latihan VI
 - a. Anjurkan klien melakukan sikap tidur ditempat tidur datar
 - b. Tangan disamping badan
 - c. Tungkai badan ditekuk pada persendian lutut dengan sudut tungkai bawah bagian bawah sekitar 80 – 90 derajat
 - d. Angkat badan dengan topangan pada unung telapak kaki dan bahu
 - e. Pertahankan posisi sampai hitungan kedelapan dan turunkan perlahan – lahan

8. Lakukan latihan VII

- a. Anjurkan klien tidur diatas tempat yang datar, badan rileks
- b. Tangan dan tungkai bawah lurus kedepan dan rileks
- c. Badan dilemaskan pada tempat tidur
- d. Tangan dan tungkai bawah membujur lurus
- e. Pinggul diangkat dan geser kekanan kiri sambil melatih otot liang dubur
- f. Kembang kempiskan otot bagian bawah, lakukan gerakan ini selama 10 – 15 kali

9. Lakukan latihan pernafasan

- a. Anjurkan klien tidur diatas tempat tidur yang datar
- b. Tangan disamping badan dan lutut ditekuk, satu tangan diletakkan diatas
- c. Tarik nafas perlahan dari hidung serta pertahankan dalam paru beberapa saat.
- d. Bersamaan dengan tarik nafas tersebut, tangan yang diatas perut ikut serta diangkat mencapai kepala
- e. Keluarkan nafas melalui mulut perlahan
- f. Tangan yang diangkat ikut serta diturunkan. Lakukan gerakan ini 8 – 10 kali dengan tangan silih berganti

10. Lakukan relaksasi kombinasi

- a. Anjurkan klien melakukan sikap tubuh seperti merangkak
- b. Anjurkan klien untuk tenang dan rileks
- c. Lekukkan dan kendorkan tulang belakang
- d. Kembang dan kempiskan otot dinding perut, kerutkan dan kendorkan otot dinding perut, lakukan gerakan ini sebanyak 8 – 10 kali

Latihan relaksasi dengan posisi telungkup

- a. Anjurkan klien melakukan sikap duduk menghadap sandaran kursi
- b. Kedua tangan disandaran kursi
- c. Semua anggota tubuh rileks
- d. Tarik nafas dalam dan bertahan

E. Tahap Terminasi

1. Evaluasi perasaan pasien
2. Simpulkan hasil kegiatan
3. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
4. Beraskan alat – alat
5. Cuci tangan

F. Dokumentasi

- a. Catat hasil tindakan dalam catatan keperawatan

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM HAMIL

NO	ASPEK YANG DINILAI	NILAI			
		1	2	3	4
	A. Persiapan alat				
1.	Matras alat atau tidakr dan bantal				
	B. Tahap Pre Interaksi				
2.	Baca catatan keperawatan dan catatan medis klien				
3.	Siapkan alat-alat				
4.	Cuci tangan				
	C. Tahap Orientasi				
5.	Berikan salam, panggil nama klien.				
6.	Jelaskan prosedur dan tujuan tindakan kepada klien/ keluarga				
	D. Tahap Kerja				
7.	Berikan klien kesempatan bertanya sebelumnya kegiatan dilakukan				
	Lakukan latihan I				
8.	Anjurkan klien duduk rileks dan badan ditopang tangan dibelakang.				
9.	Kaki diliuruskan sedikit terbuka				
10.	Gerakkan kaki kanan dan kiri kedepan dan kebelakang				
11.	Putar persendian kaki melingkar kedalam dan keluar.				
12.	Bila mungkin angkat bokong dengan bantuan, kedua tangan dan ujung telapak kaki, kembang kempiskan otot dinding perut.				
13.	Kerutkan dan kendorkan otot dubur.				
14.	Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali setiap gerakan.				
	Lakukan latihan II				
15.	Anjurkan klien tetap duduk rileks dan badan ditopang tangan dibelakang.				
16.	Kedua tungkai lurus dan rapat.				
17.	Tempatkan tungkai kanan diatas tungkai kiri, silih berganti.				
18.	Kembang kempiskan otot dinding perut bagian bawah.				
19.	Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur.				
20.	Lakukan gerakan ini 8-10 kali.				
	Lakukan latihan III				
21.	Anjurkan klien duduk tegak dan badan disangga tangan kanan dibelakang badan, tungkai bawah dirapatkan.				
22.	Tidur terlentang kaki dirapatkan				
23.	Pada sikap duduk, angkat tungkai bawah silih berganti keatas dengan tinggi semaksimal mungkin.				
24.	Pada sikap duduk, angkat tungkai bawah silih beraganti ke atas dengan tinggi semaksimal mungkin.				
25.	Pada sikap tidur, kedua tangan dapat disamping tetapi lebih baik dibawah kepala. Angkat tungkai bawah silih berganti dengan tinggi semaksimal mungkin.				

25.	Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali.				
	Lakukan latihan IV				
26.	Anjurkan klien duduk bersila dengan posisi tegak.				
27.	Tangan diatas bahu sedangkan siku disamping badan.				
28.	Lengan diletakkan didepan badan (dada)				
29.	Putar ke atas dan ke samping, kemudian kebelakang dan selanjutnya kedepan dan belakang.				
30.	Lakukan gerakan ini 8-10 kali				
	Latihan gerakan V				
31.	Anjurkan klien duduk bersila dengan tumit berdekatan satu sama lain.				
32.	Badan tegak rileks dan paha lemas.				
33.	Kedua tungkai dipersendian lutut, tekan persendian lutut dengan berat badan sekitar 20 kali.				
34.	Badan diturunkan kedepan semaksimal mungkin.				
	Latihan gerakan VI				
35.	Anjurkan klien melakukan sikap tidur ditempat tidur datar.				
36.	Tangan disamping badan				
37.	Tungkai badan ditekuk pada persendian lutut dengan sudut tungkai bawah bagian bawah sekitar 80-90 derajat.				
38.	Angkat badan dengan topangan pada ujung telapak kaki dan bahu.				
39.	Pertahankan posisi sampai hitungan ke delapan dan turunkan perlahan-lahan.				
	Lakukan gerakan VII				
40.	Anjurkan klien tidur diatas tempat yang datar, badan rileks.				
41.	Tangan dan tungkai bawah lurus kedepan dan rileks				
42.	Badan dilemaskan pada tempat tidur				
43.	Tangan dan tungkai bawah membujur lurus.				
44.	Pinggul diangkat dan geser kekanan kiri sambil melatih otot liang dubur.				
45.	Kembang kempiskan otot bagian bawah, lakukan gerakan ini selama 10-15 kali.				
	Lakukan latihan pernafasan				
46.	Anjurkan klien tidur diatas tempat tidur yang datar.				
47.	Tangan disamping badan dan lutut ditekuk, satu tangan diletakkan diatas				
48.	Tarik nafas perlahan dari hidung serta pertahankan dalam paru beberapa saat.				
49.	Bersamaan dengan tarikan nafas tersebut, tangan yang diatas perut ikut serta diangkat mencapai kepala.				
50.	Keluarkan nafas melalui mulut perlahan.				
51.	Tangan yang diangkat ikut serta diturunkan. Lakukan gerakan ini 8-10 kali dengan tangan silih berganti.				
	Lakukan relaksasi kombinasi				

53.	Anjurkan klien melakukan sikap tubuh seperti merangkak				
54.	Anjurkan klien untuk tenang dan rileks.				
55.	Lekukkan dan kendorkan tulang belakang				
56.	Kembang dan kempiskan otot dinding perut, kerutkan dan kendorkan otot dinding perut, lakukan gerakan ini sebanyak 8-10 kali.				
	Latihan relaksasi dengan posisi telungkup				
58.	Anjurkan klien melakukan sikap duduk menghadap sandaran kursi				
59.	Kedua tangan disandarkan kursi				
60.	Semua anggota tubuh rileks				
61.	Tarik nafas dalam dan bertahan				
	E. Tahap Terminasi				
62.	Evaluasi perasaan pasien				
63.	Simpulkan hasil kegiatan				
64.	Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya.				
65.	Bereskan ala-alat				
66.	Cuci tangan				
	F. Dokumentasi				
67.	Catat hasil tindakan dalam catatan keperawatan				
	TOTAL NILAI				

Nilai 1 : Tidak dilakukan (25%)	Nilai 3 : Dilakukan kurang tepat (75%)
Nilai 2 : Dilakukan salah (50%)	Nilai 4 : Dilakukan dengan sempurna (100%)

Evaluasi :

Saran :

**KUISIONER KUALITAS TIDUR SEBELUM DILAKUKAN SENAM HAMIL
(PQSI)**

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

5	Seberapa sering masalah – masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbarin				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain.....				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Besar	Sedang
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi: Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi: Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu				

	yang lalu				
--	-----------	--	--	--	--

Keterangan Cara Skoring

Komponen:

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤15 menit = 0

16 – 30 menit = 1 –

31 – 60 menit = 2

>60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlah skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

3. Lama tidur malam → dilihat dari pertanyaan nomer 4

>7 jam = 0

6 – 7 jam = 1

5 – 6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur (#lama tidur/#lama ditempat tidur) x 100%

#lama tidur pertanyaan nomer 4

#lama ditempat tidur kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

>85% = 0

75 – 84% = 1

65 – 74% = 2

<65% = 3

5. Gangguan ketika tidur malam hari → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j dengan skor di bawah ini

Skor 0 = 0

Skor 1 – 9 = 1

Skor 10 – 18 = 2

Skor 19 – 27 = 3

6. Menggunakan obat – obat tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

1. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

Skor akhir : jumlahkan semuanya skor mulai dari komponen 1 sampai 7

keterangan jumlah skor dari komponen 1 sampai 7 yaitu

a. 0 = <5 : baik

b. 1 = ≥5 : buruk

**KUISIONER KUALITAS TIDUR SETELAH DILAKUKAN SENAM HAMIL
(PQSI)**

5. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
6. Berapa lama anda biasaya baru bisa tertidur tiap malam?
7. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
8. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Seberapa sering masalah – masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbarin				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain.....				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Besar	Sedang
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi: Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi: Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu				

	yang lalu				
--	-----------	--	--	--	--

Keterangan Cara Skoring

Komponen:

7. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

8. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤15 menit = 0

16 – 30 menit = 1 –

31 – 60 menit = 2

>60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlah skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

9. Lama tidur malam → dilihat dari pertanyaan nomer 4

>7 jam = 0

6 – 7 jam = 1

5 – 6 jam = 2

< 5 jam = 3

10. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur ($\frac{\text{\#lama tidur}}{\text{\#lama ditempat tidur}} \times 100\%$)

#lama tidur pertanyaan nomer 4

#lama ditempat tidur kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

>85% = 0

75 – 84% = 1

65 – 74% = 2

<65% = 3

11. Gangguan ketika tidur malam hari → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j dengan skor di bawah ini

Skor 0 = 0

Skor 1 – 9 = 1

Skor 10 – 18 = 2

Skor 19 – 27 = 3

12. Menggunakan obat – obat tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

2. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

Skor akhir : jumlahkan semuanya skor mulai dari komponen 1 sampai 7

keterangan jumlah skor dari komponen 1 sampai 7 yaitu

a. 0 = <5 : baik

b. 1 = ≥5 : buruk

RESUME KEPERAWATAN KELUARGA TN.P DENGAN IBU HAMIL
TRIMESTER III PADA NY. I DI DESA SIDAYU RT 04 RW 04
GOMBONG - KEBUMEN

Disusun Oleh:
Kania Yuliana Dewi
A01401911

PROGRAM STUDI PII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG
2019

RESUME KEPERAWATAN KELUARGA TN. P DENGAN IBU HAMIL TRIMESTER III PADA NY. I DI DESA SIDAYU RT 04 RW 04 GOMBONG, KEBUMEN

1. Pengkajian keperawatan

Keluarga Tn. P termasuk keluarga inti yang terdiri dari Tn. P (33 tahun) sebagai kepala keluarga tamatan SMP, Ny. I (26 tahun) sebagai istri tamatan SMP, An. A (6 tahun) anak pertama bersekolah di SD, An. A (4 tahun) anak kedua baru mau masuk TK. Pendapatan keluarga Tn. P setiap bulan dari hasil kerja bangunan dan Ny. I ikut membantu Tn. P dengan bekerja membuat idep di rumah.

Tahap perkembangan keluarga Tn. P saat ini memiliki 2 orang anak yang pertama akan masuk sekolah dasar dan yang kedua akan memasuki pendidikan taman kanak-kanak, serta mempersiapkan kelahiran anak ke tiga dengan usia kehamilan 32 minggu.

Keluarga Tn. P menghadapi perkembangan child bread yaitu mempersiapkan kelahiran anak ke tiga yang pasti akan meningkatkan kebutuhan yang harus di keluarkan untuk memenuhinya.

Keluarga Tn. P yang sedang hamil trimester III yaitu Ny. I saat dilakukan pemeriksaan fisik tensi 110/70 mmHg dan riwayat kehamilan pertama ~~ketika~~ saat melahirkan mengalami lilitan di leher pada bayi dan kelahiran anak kedua lancar tidak ada keluhan. Saat kehamilan ke tiga klien merasa cemas karena sebentar lagi akan menghadapi persalinan. Keluhan-keluhan yang muncul pada Ny. I yaitu seperti nyeri pinggang, sering buang air kecil, sering cepat lelah dan sering bangun di tengah malam untuk ke kamar mandi kurang lebih sampai 8 kali. Ny. I ~~terang~~ tidur tidak nyenyak dan mengalami ngantuk pada saat melakukan aktivitas. Pada saat di kaji Ny. I terlihat mengantuk, lelah dan kurang bersemangat. Untuk mengurangi keluhan-keluhan yang dialami Ny. I akan dilakukan senam hamil. Keluarga Tn. P mengatakan belum pernah melakukan senam hamil dan tidak tahu cara melakukan senam hamil.

Rumah Tn. P termasuk rumah semi permanen. Pencatatan

bagus di siang dan malam hari, lantai semen, atap rumah genteng. keluarga menggunakan sumber air minum yang dialirkan lewat selang yang di tampung di ember dan bak penampungan; sudah memiliki WC dan jarak septic tank > 10 meter dari sumber air. keluarga Tn. P menggunakan bahasa Jawa ngoko atau bahasa Indonesia dalam kesehariannya, dalam menyelesaikan masalah dalam keluarganya diselesaikan dengan cara musyawarah.

Pola komunikasi yang digunakan oleh keluarga Tn. P terbuka dan selalu menyelesaikan permasalahan dengan musyawarah. Jika tidak ditemukan solusi dengan musyawarah maka keputusan berada di tangan Tn. P. Keluarga Tn. P mengikuti adat istiadat dan norma yang berlaku di masyarakat.

Adapun fungsi keluarga Tn. P sebagai berikut:

a. Fungsi Afektif

keluarga Tn. P saling mendukung kebutuhan sehingga dapat terpenuhi kebutuhan sederhana, dapat menyelesaikan masalah dengan musyawarah dan keputusan keluarga yang terakhir di tentukan oleh Tn. P sebagai kepala keluarga. sikap saling menghormati antar anggota keluarga masih tetap di ajarkan oleh keluarga.

b. Fungsi Sosial

keluarga selalu mengaitarkan dan menekankan bagaimana berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari - hari di rumah dan lingkungan tempat tinggalnya. Ny. I hanya satu kali mengikuti pertumpahan bumi.

c. Fungsi Perawatan Kesehatan

- kemampuan keluarga mengenal masalah

keluarga belum mengetahui keluhan - keluhan yang muncul pada kehamilan trimester ke III, keluarga sudah melakukan cara untuk mengurangi keluhan yaitu dengan istirahat dan tidur. Berpikir bahwa orang hamil besar harus banyak istirahat, tidak boleh melakukan aktifitas berat dan tidak boleh keluar rumah. keluarga menanyakan bagaimana agar keluhan-keluhan yang muncul berkurang dengan saat hamil

- kemampuan keluarga mengambil keputusan

Tn. P selalu mengambil keputusan tepat seperti

melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin ke bidan desa dan menghadiri pertumpulan Ibu hamil, segera membawa ke puskesmas, bidan atau PKU Muhammadiyah Gombang jika terjadi pendarahan atau keluan yang tidak wajar

- Kemampuan keluarga merawat anggota yang sakit
Tn. P dengan keluarga akan merawat anggota yang sakit sesuai kemampuan yang dimiliki
- Kemampuan keluarga dalam memelihara lingkungan yang sehat.

Tn. P mengatakan membesarkan rumah, tidak ada barang-barang yang berserakan, lantai tidak licin sehingga tidak membahayakan kesehatan Ny. I yang sedang hamil

- Kemampuan keluarga menggunakan fasilitas kesehatan
fasilitas kesehatan yang terdekat dari rumahnya adalah PKD dan bidan. keluarga menggunakan fasilitas kesehatan untuk memeriksakan kehamilan secara rutin

d. Fungsi reproduksi

Jumlah anak Tn. P adalah 2 orang. Ny. I sedang hamil anak ke 3

e. Fungsi ekonomi

Keluarga Tn. P mengatakan sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan pokok primer. Kebutuhan pokok sekunder sudah tercukupi tapi masih kurang

2. Diagnosa Keperawatan

- a. Ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)

3. Tujuan khusus

- a. Keluarga mampu menyampaikan pengertian senam hamil
- b. Keluarga mampu menyampaikan manfaat senam hamil
- c. Keluarga mampu menyampaikan syarat senam hamil
- d. Keluarga mampu menyampaikan waktu senam hamil
- e. Keluarga mampu menyampaikan manfaat gerakan senam hamil
- f. Ibu hamil mampu melakukan senam hamil secara mandiri

4. Prinsip SMART

a. Keputasan

- Keluarga Tn. P menyambut dengan antusias
- ~~Keluarga Tn. P ingin mengetahui Senam hamil dan dapat mempraktekkan di rumah~~
- Persiapan materi, pre planning, lembar balik, dan leaflet

b. Kelemahan

- Ny. I tidak konsentrasi karena membawa dua anaknya
- Ny. I terlihat ~~terlalu~~ yang kelelahan karena usia kehamilannya yang sudah besar

c. Kesempatan

- keluarga Tn. P khususnya Ny. I ingin mengetahui Senam hamil dan mempraktekkan sendiri di rumah
- Sebagai informasi bagi ibu hamil yang ingin melakukan Senam hamil

d. Ancaman

- Jika tidak dilakukan senam hamil maka akan muncul keluhan - keluhan pada kehamilan trimester III seperti Nyeri pinggang, gangguan tidur, sering buang air kecil dan kecapasan

5. Implementasi Keperawatan

No	Hari / tanggal	Diagnosa	Implementasi	Respon keluarga
1	Senin, 10 Juli 2017	Ketidak aktifan pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	Mengucapkan salam Menggali pengetahuan keluarga tentang senam hamil	S: keluarga menjawab salam S: keluarga mengatakan senam hamil adalah senam untuk ibu hamil.
2	Selasa, 11 Juli 2017	Ketidak aktifan pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	Mengkonstruksi gerakan - gerakan senam hamil	S: keluarga mengatakan jadi lebih tahu tentang gerakan senam

				senam hamil O: keluarga mengikuti dengan baik dan kooperatif S: keluarga mengatakan ketika malam hari sering terbangun karena kamar mandi, sesak nafas dan nyeri pinggang O:
			Menggali kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil	
3	Rabu, 12 Juli 2017	Ketidak efektifan Pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	Melakukan senam hamil bersama Ny.1 dan Ny.5	S: keluarga mengatakan lebih rileks dan tenang setelah melakukan senam hamil O: keluarga mengikuti dengan baik dan kooperatif
4	Kamis, 13 Juli 2017	Ketidak efektifan Pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	Menjelaskan pengertian, manfaat senam hamil, syarat, waktu pelaksanaan dan manfaat gerakan senam hamil	S: keluarga mengatakan jadi lebih tahu tentang pengertian, manfaat, syarat, waktu pelaksanaan dan manfaat gerakan senam hamil Salah satunya untuk relaksasi O:
5	Kamis, 13 Juli 2017	Ketidak efektifan Pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	Melakukan senam hamil	S: keluarga mengatakan nyeri pinggang berkurang, tidur nyenyak dan lebih bersemangat O: keluarga mengikuti

				dengan baik dan kooperatif
C	Jumat Minggu, 16 Juli 2017	Ketidak efektifan Pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	Mengevaluasi kegiatan Senam hamil yang sudah dilakukan	S: Pasien mengatakan tidur nyenyak, nyeri pinggang berkurang, lebih bersemangat dan merasa enteng O:

6. Evaluasi / Capaian

No	Hari / tanggal / waktu	Diagnosa	Evaluasi
1	Minggu / 16 Juli 2017 / 15.00 WIB	Ketidak efektifan pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	S:- keluarga mengatakan senam hamil adalah senam yang dilakukan oleh ibu hamil - keluarga mengatakan manfaat senam hamil adalah untuk merileksasi - keluarga mengatakan syarat senam hamil yaitu sudah periksa dokter atau bidan - keluarga mengatakan waktu pelaksanaan senam hamil yaitu seminggu 2-4 kali - keluarga mengatakan manfaat gerakan senam hamil yaitu untuk memperkuat otot

otot persalinan

- keluarga mengatakan setelah melakukan senam hamil nyeri pinggang berkurang, tidur nyenyak, bangun tengah malam berkurang, lebih bersemangat dan badan terasa enteng serta rileks

~~S: keluarga mengetahui pengertian,~~

- keluarga mengatakan jika ada waktu luang melakukan senam hamil sendiri

O: - keluarga mampu menyebutkan pengertian, manfaat, syarat, waktu pelaksanaan dan manfaat gerakan senam hamil

- Gangguan tidur berkurang

- keluarga dengan ibu hamil mampu melakukan senam hamil secara mandiri

A: Masalah ketidak efektifan pemeliharaan kesehatan (ANC) teratasi

P: Pertahankan dan tingkatkan pengetahuan tentang senam hamil dan melakukan secara mandiri

I: Senam hamil dan proses senam hamil

E: keluarga Tn. P mengetahui senam hamil dan mampu mempraktekan secara mandiri

R: keluarga Tn. P menerima kunjungan mahasiswa

RESUME KEPERAWATAN KELUARGA TN-S DENGAN IBU HAMIL
TRIMESTER III PADA NY-S DI DESA SIDAYU RT05 RW04
GOMBONG, KEBUMEN

Di susun oleh:
Karna Yuliana Dewi
A0140911

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG

2017

RESUME KEPERAWATAN KELUARGA TN. S DENGAN IBU HAMIL TRIMESTER III PADA NY. S DI DESA SIDAYU RTOS RW04 GOMBONG, KEBUMEN

1. Pengkajian Keperawatan

Keluarga Tn. S termasuk keluarga inti yang terdiri dari Tn. S (38 tahun) sebagai kepala keluarga tamatan SMA, Ny. S (31 tahun) sebagai istri tamatan SMA, dan An. N (7 tahun) anak pertama bersekolah di SD. Pendapatan keluarga Tn. S setiap bulan dari hasil kerja bangunan.

Tahap perkembangan keluarga Tn. S saat ini memiliki 1 orang anak yang pertama dan mempersiapkan kelahiran anak ke 2 dengan usia kehamilan 9 bulan. Keluarga Tn. S menghadapi perkembangan child bread yaitu mempersiapkan kelahiran anak ke dua yang pasti akan meningkatkan kebutuhan yang harus dikeluarkan untuk memenuhi kebutuhan

Keluarga Tn. S yang sedang hamil trimester III yaitu Ny. S saat dilakukan pemeriksaan fital tensi 100/60 mmHg dan riwayat kehamilan pertama saat akan melahirkan mengalami KPD (ketuban Pecah Dini). Saat kehamilan ke dua klien merasa cemas karena sebentar lagi akan menghadapi persalinan. Keluhan. Keluhan yang muncul pada Ny. S yaitu seperti nyeri pinggang, sering buang air kecil, cepat lelah dan sering bangun di tengah malam untuk ke kamar mandi kurang lebih sampai 5 kali. Ny. S tidur tidak nyenyak dan mengalami ngantuk pada saat melakukan aktivitas. Pada saat di kaji Ny. S terlihat mengantuk, lelah dan kurang semangat. Untuk mengurangi keluhan-keluhan yang dialami Ny. S akan dilakukan senam hamil. Keluarga Tn. S mengatakan belum pernah melakukan senam hamil dan tidak tahu cara melakukan senam hamil.

Rumah Tn. S permanen. Pencahayaan bagus di siang dan malam hari, lantai semen, atap rumah gendeng. Keluarga menggunakan sumber air minum yang dialirkan lewat selang yang ditampung di ember dan bak penampungan sudah memiliki WC dan jarak septic tank > 10 meter dari sumber air. Keluarga Tn. S menggunakan bahasa Jawa ngoko dalam kesehariannya, dalam menyelesaikan

masalah dalam keluarganya diselesaikan dengan cara musyawarah

pola komunikasi yang digunakan oleh keluarga Tn. P terbuka dan selalu menyelesaikan permasalahan dengan musyawarah. Jika tidak ditemukan solusi dengan musyawarah maka keputusan berada di tangan Tn. P. keluarga Tn. S mengikuti adat istiadat dan norma yang berlaku di masyarakat.

Adapun fungsi keluarga Tn. S sebagai berikut:

a. Fungsi Afektif

keluarga Tn. S saling mendukung kebutuhan pada ibu hamil yang sederhana, dapat menyelesaikan masalah dengan musyawarah dan keputusan keluarga yang terakhir ditentukan oleh Tn. S sebagai kepala keluarga. Sikap saling menghormati antar anggota keluarga masih tetap diajarkan oleh keluarga.

b. Fungsi Sosial

keluarga selalu mengajarkan dan menekankan bagaimana berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari di rumah dan lingkungannya. Ny. S hanya satu kali mengikuti perkumpulan ibu hamil.

c. Fungsi perawatan kesehatan

- Kemampuan keluarga mengenal masalah

keluarga belum mengetahui keluhan - keluhan yang muncul pada kehamilan trimester ke III, keluarga sudah melakukan cara untuk mengurangi keluhan yaitu dengan istirahat dan tidur. Berpikir bahwa orang hamil besar harus banyak istirahat, tidak boleh melakukan aktifitas berat dan tidak boleh keluar rumah. keluarga menanyakan apakah teman hamil dapat mengurangi keluhan yang muncul.

- Kemampuan keluarga mengambil keputusan
Tn. S selalu mengambil keputusan tepat seperti melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin ke bidan desa dan mengikuti perkumpulan ibu hamil. Segera membawa ke puskesmas, bidan atau PKU Muhammadiyah gombang jika terjadi pendarahan atau keluhan yang tidak wajar.

- kemampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit sakit sesuai kemampuan yang dimiliki
- kemampuan keluarga dalam memelihara lingkungan yang sehat.

Tn. S mengatakan membereskan rumah, tidak ada barang-barang berserakan, lantai tidak licin sehingga tidak membahayakan kesehatan Ny. S yang sedang hamil

- kemampuan keluarga menggunakan fasilitas kesehatan yang terdapat dari rumahnya adalah PKD dan bidan keluarga menggunakan fasilitas kesehatan untuk memeriksakan kehamilan secara rutin

d. fungsi reproduksi

Jumlah anak Tn. S adalah 1 orang. Ny. S sedang hamil anak ke 2

e. fungsi ekonomi

Keluarga Tn. P mengatakan sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan pokok primer. Kebutuhan pokok sekunder sudah tercukupi tapi masih kurang.

2. Diagnosa keperawatan

a. ketidak efektifan pemeliharaan kesehatan (ANC) (0000)

b.

3. Tujuan khusus

- keluarga mampu menyampaikan pengertian senam hamil
- keluarga mampu menyampaikan manfaat senam hamil
- keluarga mampu menyampaikan syarat senam hamil
- keluarga mampu menyampaikan waktu senam hamil
- keluarga mampu menyampaikan manfaat gerakan senam hamil
- keluarga dengan ibu hamil trimester III dapat melakukan senam hamil secara mandiri

4. Prinsip SMART

a. Kekuatan

- Keluarga Tn. S menyambut dengan antusias
- Persiapan materi, pre planning, lembar balik dan leaflet

b. Kelemahan

- Ny. S tidak bersemangat dan terlihat kelelahan karena usia kehamilannya yang sudah besar

c. Kesempatan

- Keluarga Tn. S khususnya Ny. S ingin mengetahui senam hamil dan mempraktekkan sendiri di rumah
- Bisa sebagai informasi bagi ibu hamil yang ingin melakukan senam hamil

d. Ancaman

- Jika tidak dilakukan senam hamil maka akan muncul keluhan-keluhan pada kehamilan trimester III seperti nyeri pinggang, gangguan tidur, sering buang air kecil, sesak nafas dan cemas

8. Implementasi Keperawatan

No	Hari / tanggal	Diagnosa	Implementasi	Respon keluarga
1	Senin, 10 Juli 2017	ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	Mengucapkan Salam Menggali pengetahuan keluarga tentang Senam hamil	S: keluarga menjawab salam S: keluarga mengatakan belum pernah mengikuti senam hamil dan tidak tahu cara melakukan senam hamil
2	Selasa, 11 Juli 2017	ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	Mendemonstrasikan gerakan-gerakan Senam hamil Menggali kualitas tidur pada Ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil	S: keluarga mengatakan jadi lebih tahu tentang gerakan senam hamil O: keluarga mengikuti dengan baik dan kooperatif S: keluarga mengatakan ketika malam hari sering tertangan karena ke kamar mandi, sesak napas, nyeri pinggang dan cepat lelah O: keluarga mengikuti dengan baik dan kooperatif
3	Rabu, 12 Juli 2017	ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	Melakukan Senam hamil	S: keluarga mengatakan lebih rileks, tenang, nyeri pinggang berkurang dan badan terasa enteng O: keluarga mengikuti dengan baik dan kooperatif
4	Kamis, 13 Juli	ketidakefektifan	Menjelaskan pengertian	S: keluarga mengatakan

2017

pemeliharaan
kesehatan (ANC)
(000gg)

Manfaat Senam Hamil
Syarat, Waktu
Pelaksanaan dan
Manfaat gerakan
senam hamil

Jadi lebih tahu
tentang pengertian
manfaat, syarat,
waktu pelaksanaan
dan manfaat
gerakan senam
hamil salah
satunya untuk
relaksasi

D:

Melakukan senam
hamil

S: keluarga
mengatakan
nyeri pinggang
berkurang, tidur
nyenyak dan
lebih bersemangat

D: keluarga mengikuti
dengan baik
dan kooperatif

5 Minggu, 16
Juli 2017

ketidakefektifan
pemeliharaan
kesehatan (ANC)
(000gg)

Mengevaluasi kegiatan
senam hamil yang
sudah dilakukan

S: keluarga
mengatakan
tidur nyenyak,
nyeri pinggang
berkurang, sesak
nafas berkurang,
lebih bersemangat
dan badan terasa
enteng

D:

6 - Evaluasi Keperawatan

NO	Hari/tanggal/waktu	Diagnosa	Evaluasi
1	Minggu / 16 Juli 2017 / 18.30 WIB	ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan (ANC) (000gg)	S: - keluarga mengatakan senam hamil adalah senam yang dilakukan oleh ibu hamil - keluarga mengatakan

manfaat senam hamil adalah untuk merileksasi

- keluarga mengatakan syarat senam hamil yaitu sudah dokter atau bidan
- ~~keluarga mengatakan syarat senam hamil yaitu sudah~~
- keluarga mengatakan waktu pelaksanaan senam hamil yaitu seminggu 2-4 kali
- keluarga mengatakan manfaat gerakan senam hamil yaitu untuk memperkuat otot-otot persalinan

- keluarga mengatakan setelah melakukan senam hamil nyeri pinggang berkurang, tidur nyenyak bangun tengah malam berkurang, lebih bersemangat dan badan terasa enteng serta rileks

- keluarga mengatakan jika ada waktu luang melakukan senam sendiri

O: - keluarga mampu menyebutkan pengertian, manfaat, syarat, waktu pelaksanaan dan manfaat gerakan senam hamil

- Gangguan tidur berkurang

- keluarga dengan ibu hamil mampu melakukan senam hamil secara mandiri

A: Masalah ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan (ANC) teratasi

P: pertahankan dan tingkatkan pengetahuan tentang senam hamil dan melakukan secara mandiri

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
SENAM HAMIL**



**NAMA:
KANIA YULIANA DEWI
A01401911**

**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
2016/2017**

SATUAN ACARA PENYULUHAN SENAM HAMIL

Masalah : Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III
Pokok Bahasan : Senam Hamil
Sub Pokok Bahasan: Tata cara senam hamil
Sasaran : Ibu hamil trimester ke III
Waktu : 09.00 WIB - selesai
Tanggal : 13 Juli 2017
Tempat : Di rumah Ibu Sri
Penyuluh : Kania Yuliana Dewi

A. Latar Belakang

Kualitas tidur yang kurang pada ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan pada ibu serta janin yang ada dalam kandungan. Hal tersebut terjadi karena perubahan-perubahan yang dialami ibu hamil. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Vankatashihah, 2009).

Keluhan-keluhan bagi ibu hamil trimester ke III diantaranya nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemorrhoid, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri pelvis dan lain - lain. Salah satu keluhan yang sering muncul yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil, pada trimester III lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang banyak buang air kecil, dan spontan bangun dari tidur (Komalasari, 2014).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa senam hamil sangat membantu mengatasi gangguan tidur ibu selama kehamilan melalui gerakangerakan dan latihan pernafasan dalam senam hamil. Salah satu manfaat senam hamil diantaranya yakni untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan rutin dan benar akan

terasa efek relaksasi pada ibu hamil yang berguna untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan. Latihan relaksasi secara fisiologis akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan sekresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang (Wahyuni, 2013).

B. Tujuan Umum

Ibu mengetahui pentingnya senam hamil bagi ibu hamil trimester III.

C. Tujuan Khusus

Setelah mendapatkan pengajaran diharapkan ibu mampu :

1. Ibu mengetahui arti senam hamil
2. Ibu mengetahui tujuan khusus dari senam hamil
4. Ibu diharapkan mengetahui persyaratan dan waktu pelaksanaan senam hamil
5. Ibu mengetahui gerakan senam hamil

C. Media

1. Leaflet Senam Hamil
2. Lembar Balik Senam Hamil

D. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi dan Tanya jawab

E. STRATEGI

1. Persiapan

- a. Membuat satuan penyuluhan dengan materi senam hamil dengan referensi yang ada.
- b. Membuat materi dalam bentuk leaflet.
- c. Membuat lembar balik
- d. Melakukan kontrak waktu
- e. Membekali diri dengan ilmu pengetahuan yang cukup dan mempersiapkan mental untuk menyampaikan penyuluhan pada sasaran.

2. Pelaksanaan

No.	Acara	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Evaluasi
1	Pembukaan	5 mnt	1. Mengucap salam dan terimakasih atas kesediaan ibu. 2. Memperkenalkan diri dan apresiasi.	Menjawab salam, mendengarkan dengan seksama.
2	Inti	15 mnt	1. Menyampaikan materi tentang pengertian senam hamil. 2. Menjelaskan tentang manfaat dari senam hamil. 3. Menjelaskan tentang persyaratan dan waktu pelaksanaan senam hamil 4. Menjelaskan gerakan dan manfaat gerakan senam hamil	Mendengarkan dan memperhatikan.
4	Diskusi	10 mnt	Meminta peserta untuk	Peserta

			mengajukan pertanyaan jika belum jelas.	mengajukan pertanyaan.
5	Penutup	5 mnt	1. Menyimpulkan hasil penyuluhan. 2. Memberi saran-saran. 3. Memberi salam dan meminta maaf bila ada kesalahan. 4. Mengucapkan terima kasih atas perhatian dan mengucapkan salam.	Peserta menjawab salam.

F. Materi

Terlampir

G. Evaluasi

Dengan memberikan pertanyaan :

1. Jelaskan tentang pengertian senam hamil
2. Apa tujuan senam hamil
3. Persyaratan dan waktu pelaksanaan senam hamil
4. Tata cara senam hamil

H. Daftar Pustaka

Anggraeni, Poppy. (2010). *Serba – serbi senam hamil*. Yogyakarta : Intan Media

Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC

Manuaba, I. B. G., dkk. (2010). *Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan dan KB*. Jakarta : EGC

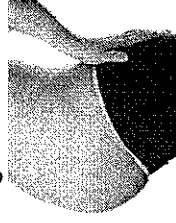


Nama
Kania Yuliana Dewi
A01401911
PROGRAM DIII KEPERAWATAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

2017

DEFINISI SENAM HAMIL

Senam hamil ialah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. (Me



MANFAAT SENAM HAMIL :

Menurut Brayshaw (2008) manfaat senam hamil antara lain:

- Meningkatkan sirkulasi dan kebugaran kardiovaskuler
- Meningkatkan kesadaran dan kendali pernafasan
- Memperbaiki postur tubuh
- Menguatkan otot yang digunakan untuk persalinan
- Meningkatkan ketahanan stamina
- Meningkatkan kesejahteraan psikologis
- Mengurangi stress dan cemas

h. Meningkatkan interaksi sosial

SYARAT MENGIKUTI SENAM HAMIL

Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil. Menurut Anggraeni (2010), syarat tersebut antara lain :

- Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
- Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai lebih dari 23 minggu.
- Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu.
- Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

WAKTU PELAKSANAAN SENAM

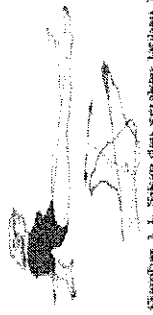
HAMIL

Senam hamil di lakukan 2 – 4 kali dalam seminggu pada ibu hamil yang kehamilannya lebih dari 23 minggu. Waktu mulai 15 menit,

kemudian dinaikkan 2 menit perminggu hingga dipertahankan durasi 30 menit.

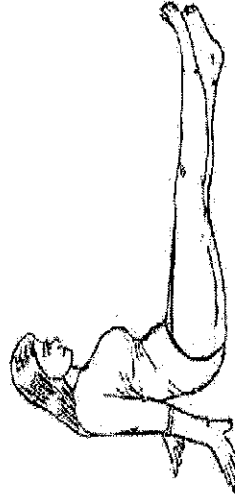
GERAKAN DAN TUJUAN GERAKAN SENAM HAMIL

1. Latihan I Pemanasan



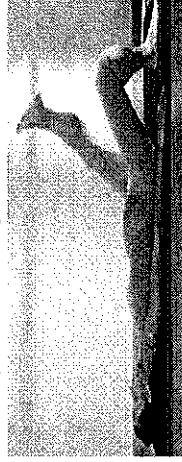
Gambar 3. 1. Sikap dan gerakan latihan 1

2. Latihan II Melatih otot dasar panggul agar berfungsi optimal saat persalinan



3. Latihan III

Memperkuat otot dinding perut sehingga dapat berfungsi saat persalinan



4. Latihan IV

Melatih otot perut bagian atas



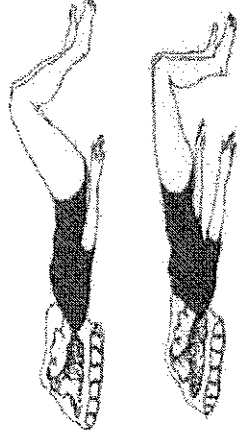
5. Latihan V

Melatih otot punggung agar berfungsi dengan baik dan tidak kaku



6. Latihan VI

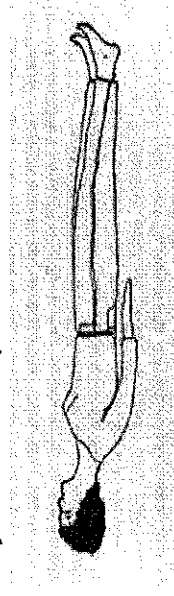
Melatih persendian tulang punggung bagian atas, melatih otot perut dan otot tulang belakang



Gambar 1.4. Sikap dan gerakan latihan VI

7. Latihan VII

Meningkatkan peredaran darah menuju janin melalui plasenta

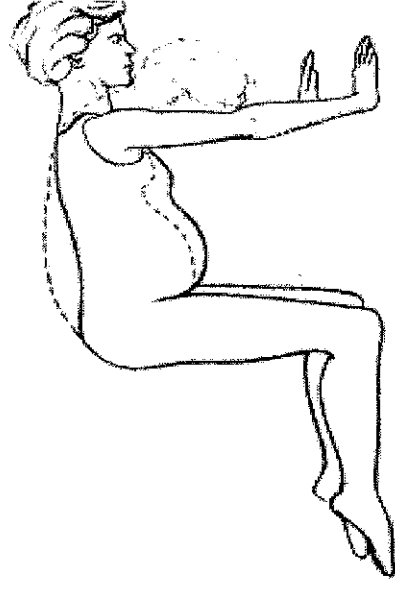


8. Latihan Pernafasan

Meningkatkan penermaan konsumsi oksigen ibu dan janin, menghilangkan rasa takut dan tertekan, mengurangi nyeri saat kontraksi



9. Latihan Relaksasi Kombinasi relaksasi



Senam Hamil

For a Healthy Baby





PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : KANIA YULIANA DEWI
NIM/NPM : A01401911
NAMA PEMBIMBING : ERNAWATI, S.Kep.Ns,M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
11	1 April Agustus 2017	konsul revisi BAB IV	
12	3 Agustus 2017	konsul BAB IV, V	
13	4 Agustus 2017	konsul BAB IV, V, daftar pustaka dan abstrak	
14	5 Agustus 2017	konsul BAB IV, V daftar pustaka dan abstrak	
15	7 Agustus	ACC sedang hasil.	

Mengetahui,

Ketua Program Studi

(Nurlaila, S. Kep.Ns,M.Kep)



PROGRAM STUDI DIH KEPERAWATAN

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : KANIA YULIANA DEWI
NIM/NPM : A01401911
NAMA PEMBIMBING : ERNAWATI, S.Kep.Ns,M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	29 Mei 2017	Pengajuan tems	
2	2 Juni 2017	Pengajuan Judul	
3	5 Juni 2017	konsul BAB I	
4	8 Juni 2017	konsul revisi BAB I	
5	10 Juni 2017	konsul BAB 2	

Mengetahui,

Ketua Program Studi

(Nurlaila, S. Kep.Ns,M.Kep)



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : KANIA YULIANA DEWI
NIM/NPM : A01401911
NAMA PEMBIMBING : ERNAWATI, S.Kep.Ns,M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
6	12 ^{Juni} Mei 2017	konsul revisi, BAB II dan konsul BAB III	
7	13 Juni 2017	konsul BAB I, II, III	
8	14 ^{Juni} Mei 2017	konsul BAB I, II, III dan daftar pustaka	
9	15 A Juni 2017	konsul BAB I, II, III dan daftar pustaka	
10	31 Juli 2017	konsul BAB IV	

Mengetahui,

Ketua Program Studi

(Nurlaila, S. Kep.Ns,M.Kep)