PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA PURWODADI

Pramudita Nabilla Putri[1], Anjar Nurrohmah[2]

pramuditanp1811@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTSRAK

Latar belakang: Kehamilan trimester III sering disertai gangguan kualitas tidur akibat perubahan fisik dan psikologis, seperti sering buang air kecil, nyeri punggung, sesak napas, dan kecemasan menjelang persalinan. Di Desa Purwodadi, Kabupaten Magetan, angka gangguan tidur pada ibu hamil masih cukup tinggi dan belum ditangani secara optimal. Salah satu cara alami untuk mengatasinya adalah dengan senam hamil, yaitu latihan gerak ringan yang membantu tubuh lebih rileks. **Tujuan:** untuk mengetahui perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. **Metode:** studi kasus pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur, dengan pengukuran menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah empat kali pertemuan senam hamil selama dua minggu. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan skor PSQI yang berarti kualitas tidurnya membaik, meskipun sebagian masih tergolong belum sepenuhnya baik. **Kesimpulan:** senam hamil dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III, sehingga dapat dijadikan pilihan penanganan non-farmakologis yang aman dan mudah dipraktikkan secara mandiri.

Kata kunci: *senam hamil, kualitas tidur, ibu hamil trimester III*