

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung  
Jurusan Keperawatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bandung  
Bandung, Mei 2020  
Dehana Ornella Vonty Gultom, P17320117027

## **GAMBARAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**

### **ABSTRAK**

XII, 53 hal, 5 Bab, 1 tabel, 2 bagan, 4 lampiran

*National Sleep Foundation* menyatakan bahwa 97,3 % wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun dimalam hari dan rata – rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 66% sampai 97% sedangkan di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur. Ibu hamil trimester III sering terjadi keluhan tidur/istirahat karena perubahan fisiologis,psikologis serta penyakit. Gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan pada ibu hamil yang berdampak buruk pada kondisi tubuh sang ibu, bayi dalam kandungan dan proses persalinan nanti dan penyakit yang mengganggu istirahat tidur. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskritif dengan metode literature review (SLR). Teknik pengambilan data sekunder dengan tiga sampel jurnal. Hasil Penelitian didapatkan gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III buruk, jurnal 1 (52,8%) 19 ibu hamil, jurnal 2 (36,7%) 9 ibu hamil dan jurnal 3 (56,5%) 13 ibu hamil. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III dikategorikan buruk karena faktor-faktor fisiologis, psikologis dan penyakit yaitu sering kencing malam hari, penyakit, cemas menjelang persalinan, dan mengalami perubahan tekanan darah yang beresiko komplikasi kehamilan. Rekomendasi kepada institusi pelayanan kesehatan untuk mengefektifkan tindakan promotif dan preventif. Salah satu caranya yaitu dilakukan penyuluhan oleh petugas kesehatan saat pemeriksaan ANC mengenai istirahat tidur dan senam hamil pada ibu hamil di wilayah binaan Puskesmas. Dengan demikian ibu hamil mendapatkan kualitas tidur yang cukup dan baik.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III

Daftar Pustaka : (2010-2020)

## **DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY OF THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

### **ABSTRACT**

*The National Sleep Foundation states that 97.3% of third trimester pregnant women always wake up at night and on average about 78% of pregnant women in America experience sleep disorders. Third trimester pregnant women often experience complaints of sleep / rest due to physiological, psychological and disease changes. Sleep disturbance can cause fatigue in pregnant women which adversely affects the body condition of the mother, the baby in the womb and later labor and diseases that interfere with sleep breaks. Therefore this study aims to determine the sleep quality of third trimester pregnant women. This type of research is a descriptive study with a literature review (SLR) method. Secondary data collection techniques with three journal samples. The results showed an illustration of poor quality trimester III pregnant women, journal 1 (52.8%) 19 pregnant women, journal 2 (36.7%) 9 pregnant women and journal 3 (56.5%) 13 pregnant women. It can be concluded that the sleep quality of trimester III pregnant women is categorized as poor due to physiological, psychological and disease factors namely frequent urination at night, illness, anxiety before delivery, and experiencing changes in blood pressure at risk of complications of pregnancy. Recommendations to health care institutions to make effective promotive and preventive actions. One of the methods is counseling by health workers during ANC examination regarding sleep breaks and pregnancy exercises for pregnant women in the target area Health Center. Thus pregnant women get adequate and good quality sleep.*

**Keywords:** Sleep Quality, Trimester III Pregnant Women