

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III NY “A”
UMUR 25 TAHUN G₁P₀A₀ DENGAN INSOMNIA MENGGUNAKAN
SENAM PRENATAL YOGA DI BPM IDA LAINA, SST KOTA
BENGKULU TAHUN 2019**

LAPORAN TUGAS AKHIR



OLEH :

**ITA SUSIANTI
NPM: 18240033P**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D III) RPL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKES)
UNIVERSITAS DEHASEN
BENGKULU
2019**

ABSTRAK

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III NY “A” UMUR 25 TAHUN G₁P₀A₀ DENGAN INSOMNIA MENGGUNAKAN SENAM PRENATAL YOGA DI BPM IDA LAINA, SST KOTA BENGKULU TAHUN 2019

Oleh :

Ita Susianti ¹⁾

Hj. Ice Rakizah Syafrie ²⁾

Hj. Hadara ²⁾

Banyaknya ibu hamil trimester III yang mengikuti senam prenatal yoga sebanyak 31 orang dari 74 orang pada tahun 2018 di BPM Bidan Ida Laila, dan pada bulan Januari sampai dengan Februari tahun 2019 jumlah ibu hamil di BPM Bodan Ida Laina sebanyak 12 orang dan yang mengikuti senam yoga ada 5 orang. Hal ini menyebabkan alasan bagi penulis untuk mengangkat masalah ini dalam laporan kasus.

Laporan kasus ini bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman secara langsung pada pasien dengan insomnia melalui pendekatan proses asuhan kebidanan secara komprehensif.

Dalam penyusunan laporan kasus ini menggunakan metode deskriptif yaitu dengan mengungkapkan fakta-fakta sesuai dengan data-data yang di dapat. Dari pengkajian yang dilakukan ditemui diagnosa yaitu ibu hamil dengan insomnia tidak bisa tidur pada ibu hamil dapat dilihat dari waktu istirahat ibu setiap hari dan tekanan darah ibu serta pemeriksaan laboratorium, sehingga ibu hamil dengan insomnia dapat dianjurkan untuk pemberian senam prenatal yoga yang bermanfaat untuk membuat ibu dapat istirahat yang baik selama kehamilannya. Hal ini perlu dilakukan karena jika tidak dilakukan tindakan secara cepat dapat menjadi suatu masalah pada kesehatan ibu dan janinnya. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. Kesulitan tidur pada ibu hamil disebabkan oleh adanya rasa cemas dan panik yang berkaitan dengan perubahan tanggung jawab sebagai orang tua. Untuk ibu hamil diharapkan lebih memperhatikan kesehatan dan asupan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin optimal dan ibu hamil dapat mengikuti kelas ibu hamil dan senam prenatal yoga secara rutin.

Kata Kunci : Asuhan Kebidanan, Senam prenatal yoga, Insomnia

Keterangan :

1. Ahli Madya Kebidanan
2. Pembimbing

ABSTRACT

MIDWIFERY CARE FOR PREGNANCY MOTHER DURING TRISEMESTER III ON MRS “A” 25 YEARS OLD G1P0A0 WITH INSOMNIA BY USING YOGA PRENATAL GYMNASTIC AT BPM IDA LAINA, SST BENGKULU CITY IN 2019

By:

*Ita Susianti*¹⁾

*Hj. Ice Rakizah Syafrie*²⁾

*Hj. Hadara*²⁾

The number of third trimester pregnant women who participated in prenatal yoga exercises were 31 out of 74 people in 2018 at the Ida Laila Midwife BPM, and in January to February 2019 there were 12 pregnant women in BPM Bodan Ida Laina and those who took yoga exercises there are 5 people. This causes the reason for the writer to raise this issue in the case report. This case report aims to gain direct knowledge and understanding of patients with insomnia through a comprehensive approach to midwifery care. In compiling this case report using a descriptive method that is by disclosing facts in accordance with the data obtained. From the assessment, the diagnosis was found that pregnant women with insomnia cannot sleep in pregnant women can be seen from the rest of the mother every day and maternal blood pressure and laboratory examinations, so that pregnant women with insomnia can be recommended for prenatal yoga exercises that are useful for making mothers get a good rest during pregnancy. This needs to be done because if no action is taken quickly it can become a problem for the health of the mother and fetus. Insomnia is a sleep disorder that is most often complained of. These sleep disorders can affect the work, social activities and health status of sufferers. Difficulty sleeping in pregnant women caused by anxiety and panic associated with changes in parental responsibilities. Pregnant women are expected to pay more attention to health and nutritional intake for optimal fetal growth and development and pregnant women can take classes in pregnant women and prenatal yoga exercises regularly.

Keywords: Midwifery care, Yoga prenatal exercise, insomnia

Information:

- 1. Students*
- 2. Supervisors*