

# Analisis Asuhan Keperawatan Antenatal pada Ibu Multipara Trimester 3 dengan Penerapan Gerakan Yoga Antenatal untuk Meningkatkan Kualitas Tidur = Analysis of Antenatal Nursing Care in 3rd Trimester Multipara Mothers with the Application of Antenatal Yoga Pose to Improve Sleep Quality

Azka Farhana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920535504&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Periode antenatal adalah periode yang ditandai dengan adanya perubahan anatomi, fisiologi, dan psikososial pada ibu hamil. Berbagai perubahan tersebut menyebabkan terjadinya keluhan tertentu terutama saat memasuki trimester ketiga kehamilan. Salah satu keluhan yang sering terjadi pada saat trimester tiga kehamilan adalah masalah tidur. Masalah tidur terjadi karena adanya ketidaknyamanan akibat perubahan yang terjadi pada ibu hamil saat memasuki trimester tiga. Apabila masalah tidur terus menerus terjadi, maka kualitas tidur ibu hamil menjadi buruk dan menyebabkan terjadinya gangguan tidur. Intervensi yang perlu diterapkan untuk mengatasi dampak negative dari masalah tidur yaitu meningkatkan kualitas tidur melalui gerakan yoga antenatal. Karya tulis ini memiliki tujuan untuk melakukan analisis asuhan keperawatan pada ibu antenatal trimester tiga yang mengalami masalah tidur dengan masalah keperawatan yaitu gangguan rasa nyaman dengan penerapan gerakan yoga antenatal. Karya tulis ini menggunakan metode case study pada salah satu ibu hamil yang memasuki trimester tiga kehamilan. Hasil evaluasi dari penerapan gerakan yoga antenatal adalah meningkatkannya kualitas tidur klien sehingga mampu meningkatkan kenyamanan klien selama proses kehamilan. Oleh karena itu, karya tulis ini merekomendasikan penerapan gerakan yoga antenatal pada ibu hamil trimester tiga dengan masalah tidur.

.....The antenatal period is a period marked by anatomical, physiological, and psychosocial changes in pregnant women. These changes cause certain complaints, especially when entering the third trimester of pregnancy. One of the most common complaints during the third trimester of pregnancy is sleep problems. Sleep problems occur because of discomfort due to changes that occur in pregnant women when entering the third trimester. If sleep problems continue to occur, then the quality of sleep of pregnant women becomes poor and causes sleep disturbances. Interventions that need to be applied to overcome the negative impact of sleep problems are improving sleep quality through antenatal yoga practice. This paper aims to analyze nursing care for third trimester antenatal mothers who experience sleep problems with nursing problems, namely discomfort with the application of antenatal yoga poses. This paper uses a case study method on a pregnant woman entering the third trimester of pregnancy. The results of the evaluation of the application of antenatal yoga practice is to improve the quality of the client's sleep so as to increase the client's comfort during the pregnancy process. Therefore, this paper recommends the application of antenatal yoga poses for pregnant women in the third trimester with sleep problems.