

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS PEMBANTU CANGGU**



**Oleh :**

**NI PUTU ANGGI WIDYASARI**  
**NIM. P07120321012**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI PROFESI NERS  
DENPASAR  
2022**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS PEMBANTU CANGGU**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners  
Jurusan Keperawatan**

**Oleh :**

**NI PUTU ANGGI WIDYASARI**

**NIM. P07120321012**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI PROFESI NERS  
DENPASAR  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS PEMBANTU CANGGU**

Oleh :

**NI PUTU ANGGI WIDYASARI**

**NIM. P07120321012**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dra. I D. A. Ketut Surinati.,S.Kep.,Ns.,M.Kes. Ni Nyoman Hartati,S.Kep.,Ns., M.Biomed  
NIP. 196412311985032010 NIP. 196211081982122001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep.  
NIP. 196812311992031020



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS PEMBANTU CANGGU**

**Oleh :**

**NI PUTU ANGGI WIDYASARI**




**NIM. P07120321012**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : KAMIS**

**TANGGAL : 19 MEI 2022**

**TIM PENGUJI**

1. Nengah Runiari, S.Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat (Ketua)   
NIP. 197202191994012001
2. Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan, S.Kp., M.Biomed (Anggota)   
NIP. 196005151982121001
3. Dra. I D. A. Ketut Surinati., S.Kep..Ns.,M.Kes. (Anggota)   
NIP. 196412311985032010

**MENGETAHUI**

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep.

NIP. 196812311992031020

# ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU CANGGU

## ABSTRAK

Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64%. Gangguan pola tidur merupakan gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan pola tidur salah satunya adalah *sleep hygiene therapy*. *Sleep hygiene therapy* yaitu untuk membangun kebiasaan sehat di setiap harinya dan membantu kebiasaan tidur yang lebih baik. Tujuan penulisan Karya Ilmiah Akhir-Ners (KIA-N) ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Canggus dengan memberikan *sleep hygiene therapy*. Metode penulisan KIA-N ini adalah studi kasus dengan menggunakan dua kasus kelolaan ibu hamil trimester III. Hasil penulisan menunjukkan pengkajian ibu hamil trimester III pada kasus I dan II memiliki masalah keperawatan gangguan pola tidur. Rencana keperawatan yang disusun adalah dukungan tidur, edukasi perawatan kehamilan, dan *sleep hygiene therapy*. Implementasi dilaksanakan sesuai rencana keperawatan. Kesimpulan evaluasi intervensi dukungan tidur, edukasi perawatan kehamilan, dan intervensi inovasi *sleep hygiene therapy* yaitu pola tidur membaik. Saran kepada institusi pelayanan kesehatan yaitu memberikan penyuluhan mengenai cara penanganan secara mandiri pada ibu hamil trimester III dan keluarga untuk mengurangi gangguan pola tidur.

**Kata kunci :** gangguan pola tidur, kehamilan, *sleep hygiene*.



**NURSING CARE OF SLEEP PATTERN DISORDER IN THIRD  
TRIMESTER PREGNANT WOMAN AT THE WORK AREA  
OF PUSKESMAS PEMBANTU CANGGU**

**ABSTRACT**

*The prevalence of sleep disorders in pregnant women in Indonesia is still quite high, which is 64%. Sleep pattern disorder are disturbances in the quality and quantity of sleep due to external factors. One of the interventions that can be done to reduce disturbances in sleep pattern is sleep hygiene therapy. Sleep hygiene therapy is to build healthy habits every day and help better sleep habits. The purpose of writing this KIAN is to find out nursing care of sleep pattern disorder in third trimester pregnant woman at the work area of Puskesmas Pembantu Canggu. The method is a case study using two cases with two pregnant women in third trimester. The results assessment of pregnant women in the third trimester in cases I and II had nursing problems with sleep pattern disorders. The nursing plan that prepared is sleep support, pregnancy care education, and sleep hygiene therapy. Implementation is carried out according to the nursing plan. The conclusion of the evaluation of sleep support, pregnancy care education interventions and sleep hygiene therapy innovation interventions is that sleep patterns improve. Suggestions to health care institutions are to provide counseling on how to independently handle third trimester pregnant women and their families to reduce sleep pattern disorder.*

**Keywords :** *Sleep pattern disorder, pregnant, sleep hygiene*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, penulis dapat menyusun Karya Ilmiah Akhir-Ners yang berjudul “Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Cunggu” tepat pada waktunya dan sesuai dengan yang diharapkan.

Karya Ilmiah Akhir-Ners ini bukanlah semata-mata hanya dibuat dengan dukungan diri sendiri, melainkan atas dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam menempuh pendidikan Profesi Ners di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan pengetahuan, masukan, dan bimbingan selama masa pendidikan penulis.
3. N.L.K Sulisnadewi, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. I Gusti Agung Ayu Tresnawati, A.Md.Keb selaku Koordinator Bidan di Puskesmas Pembantu Cunggu yang telah membantu penulis dalam



memberikan izin untuk melakukan asuhan keperawatan di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Cunggu.

5. Dra. I D. A. Ketut Surinati, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir-Ners.
6. Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir-Ners.
7. Bapak dan Ibu Dosen di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan pengetahuan dan arahan dalam menempuh proses pendidikan.
8. Ibu Ni Wayan Murdani dan Bapak I Ketut Yuniarta selaku orang tua penulis yang tiada hentinya memberikan dukungan dalam segala bentuk serta penuh dengan kasih.
9. Keluarga dan sahabat terkasih penulis yang telah memberikan doa, dorongan, dan inspirasi untuk menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir-Ners penulis.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir-Ners ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kemajuan dalam Karya Ilmiah Akhir-Ners ini.

Denpasar, 2 Mei 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMBUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penulisan .....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Konsep Teori .....	7
1. Definisi Kehamilan.....	7
2. Klasifikasi Usia Kehamilan.....	7
3. Perubahan Fisiologis dan Psikologis Pada Kehamilan Trimester III.....	8
4. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Trimester III.....	10
5. Tanda Bahaya Ibu Hamil Trimester III .....	18
6. Penatalaksanaan Kehamilan .....	18
B. Konsep Dasar Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.....	19
1. Definisi Tidur.....	19

2.	Gangguan Pola Tidur.....	20
3.	Penyebab Gangguan Pola Tidur .....	20
4.	Gejala dan Tanda Gangguan Pola Tidur.....	21
5.	Kondisi Klinis Terkait Gangguan Pola Tidur.....	22
6.	Proses Tidur.....	23
7.	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tidur .....	24
8.	Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur .....	26
C.	Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III...29	
1.	Pengkajian Keperawatan .....	29
2.	Diagnosis Keperawatan .....	33
3.	Rencana Keperawatan .....	34
4.	Implementasi Keperawatan .....	39
5.	Evaluasi Keperawatan .....	39
	<b>BAB III METODEDE PENYUSUNAN KARYA ILMIAH.....</b>	<b>41</b>
A.	Metode Penyusunan.....	41
B.	Alur Penyusunan.....	41
C.	Tempat dan Waktu Pengambilan Kasus.....	42
D.	Populasi dan Sampel.....	42
1.	Populasi .....	42
2.	Sampel .....	42
3.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
4.	Pengolahan dan Analisis Data .....	45
5.	Etika Penyusunan Karya Ilmiah .....	47
	<b>BAB IV LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA.....</b>	<b>49</b>
A.	Pengkajian.....	49
B.	Diagnosis Keperawatan .....	56
C.	Rencana Keperawatan .....	58
D.	Implementasi Keperawatan .....	64
E.	Evaluasi Keperawatan .....	70
	<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>71</b>
A.	Analisis Asuhan Keperawatan.....	71
B.	Analisis Intervensi <i>Sleep Hygiene Therapy</i> pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Gangguan Pola Tidur.....	80
	<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>83</b>
A.	Simpulan.....	83
B.	Saran .....	85

DAFTAR PUSTAKA .....86



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Pengkajian Kasus Kelolaan Utama .....	49
Tabel 2 Analisis Masalah Keperawatan Kasus I.....	56
Tabel 3 Analisis Masalah Keperawatan Kasus II.....	57
Tabel 4 Rencana Keperawatan Kasus Kelolaan I .....	58
Tabel 5 Rencana Keperawatan Kasus Kelolaan II.....	61
Tabel 6 Implementasi Keperawatan Kasus Kelolaan I .....	64
Tabel 7 Implementasi Kasus Kelolaan II .....	67
Tabel 8 Evaluasi Keperawatan Kasus Kelolaan Utama .....	70

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Bagan alur penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Cunggu. ....	41
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Cangu Tahun 2022
- Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Karya Ilmiah Akhir-Ners
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Peserta Penelitian
- Lampiran 5 Surat Mohon Izin Penelitian
- Lampiran 6 Bukti Penyelesaian Administrasi