



**ARTIKEL**

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN INSOMNIA  
DAN ANEMIA DI BPM AGUSTINA SRI WAHYUNI KECAMATAN BERGAS  
KABUPATEN SEMARANG**

**OLEH :  
ULFA YUNI FARIDA  
O4O116A029**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGERAN  
2019**

## LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Insomnia Dan Anemia Di Bpm Agustina Sri Wahyuni Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang" yang disusun oleh :

Nama : ULFA YUNI FARIDA  
Nim : 040116A029  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi :D III Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Luvi Dian Afriyani, S.SiT, M.Kes  
NIDN.0627048302

# **Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Insomnia dan Anemia di BPM Agustina Sri Wahyuni Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang**

Olah :

Ulfa Yuni Farida

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

[ulfayunifarida@gmail.com](mailto:ulfayunifarida@gmail.com)

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila ovum dibuahi dan pembuahan ovum akhirnya berkembang sampai menjadi fetus yang aterm. Masa kehamilan sering dihubungkan dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, salah satu diantaranya ketidaknyamanan insomnia. Insomnia adalah keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur di malam hari. Resiko lain yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III adalah masalah Hb rendah.

**Ruang Lingkup :** Asuhan kebidanan dilaksanakan pada Ny. D umur 26 tahun dengan insomnia dan anemia, waktu studi kasus dilakukan pada tanggal 24 Juni – 05 Juli 2019, tempat di BPM Agustina Sri Wahyuni dan rumah pasien.

**Tujuan :** Melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia menggunakan yoga dan pemberian tablet Fe. Program latihan yoga dilaksanakan 6 kali selama 2 minggu dan menganjurkan ibu untuk selalu mengkonsumsi tablet Fe setiap hari selama hamil.

**Metode :** Metode yang digunakan dalam penulisan studi kasus ini yaitu wawancara (interview), observasi, studi kepustakaan, dan dokumentasi.

**Hasil :** Setelah dilakukan asuhan selama 6 hari, keadaan umum ibu baik, kesadaran compomentis, ibu sudah tidak mengeluh insomnia, kadar hemoglobin (Hb) ibu naik dari 10,9 gr% menjadi 11,3gr%.

**Kesimpulan :** Pada kasus ini tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan kasus yang dilaporkan.

**Kata kunci :** Kehamilan, insomnia, anemia

**Kepustakaan :** 29(2009-2018)

## ABSTRAK

**Background** : Pregnancy is a series of new events that occur when the ovum is fertilized and fertilization of the ovum eventually develops until it becomes a fetus. The period of pregnancy is often associated with changes that occur both physically and mentally. These changes can lead to discomfort in pregnant women, one of which is the inconvenience of insomnia. Insomnia is a condition where a person has difficulty in sleeping, especially sleeping at night. Another risk that is often experienced by third trimester pregnant women is a low Hb problem.

**Scope** : Midwifery care is carried out by Mrs. D 26 years old with insomnia and anemia, the time of the case study was carried out on 24 June - 05 July 2019, the place at BPM Agustina Sri Wahyuni and the patient's home.

**Objective** : Conduct midwifery care in third trimester pregnant women with insomnia and anemia using yoga and administration of Fe tablets. The yoga training program is carried out 6 times for 2 weeks.

**Method** : The method used in writing this case study is interview, observation, literature study, and documentation.

**Results** : After 6 days of care, good general condition of the mother, consistent awareness, the mother had not complained of insomnia, maternal hemoglobin (Hb) levels rose from 10.9 gr% to 11.3 gr%.

**Conclusion**: In this case there were no gaps between the theory and reported cases.

**Keywords**: Pregnancy, insomnia, anemia

**Literature** : 29(2009-2018)

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat sangat besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Yanti, 2017).

Salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester III adalah masalah tidur (insomnia). Perut semakin besar dan bayi menedang – nendang di malam hari, akan mengalami kesulitan tidur nyenyak (Mandang dkk, 2016). Penyebab terjadinya insomnia adalah kram otot, sering BAK di malam hari, dan sesak nafas (Yanti, 2017). Penyebab psikologis dari insomnia adalah *depresi, stress, ansietas* (kecemasan) (Kemenkes RI, 2014).

Berbagai macam alternatif yang digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III diharapkan untuk mendapatkan hasil yang baik tanpa efek samping. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, semua berlomba – lomba untuk mengembangkan pengetahuannya. Salah satunya di bidang kesehatan, banyak dilakukan penelitian untuk mengatasi masalah kesehatan dengan meminimalkan penggunaan obat. Penelitian sebelumnya untuk mengatasi insomnia pada ibu hamil salah satunya yaitu dapat dilakukan dengan metode yoga (Harahap dkk, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Agustina Sri Wahyuni pada bulan Desember dan Januari 2019. Jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal berjumlah 49 ibu hamil. Pada trimester III ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal berjumlah 8 ibu hamil. Ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia berjumlah 3 ibu hamil. Penanganan insomnia yang dilakukan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan cara mengatur pola tidur, menganjurkan ibu untuk mengurangi minum di malam hari, mengatur pola makan.

Masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana melakukan Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Insomnia dan Anemia ?”

Pembuatan karya tulis ilmiah ini mempunyai tujuan yaitu melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia dengan menggunakan manajemen varney dan mahasiswa mampu melakukan pengkajian pada ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia dalam bentuk data subyektif, maupun data obyektif, menginterpretasi data dasar yang meliputi diagnosa kebidanan, masalah, dan kebutuhan pada ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia, merumuskan diagnosa potensial danantisipasi pada ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia, mengidentifikasi tindakan segera pada ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia, menyusun perencanaan tindakan asuhan kebidanan yang akan dilakukan sesuai pada ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia, melaksanakan perencanaan tindakan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia, mengevaluasi hasil asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia.

## **METODE**

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode yaitu studi kepustakaan penulis mencari, mengumpulkan, dan mempelajari referensi, studi kasus yaitu melakukan pengkajian data menggunakan metode anamnesa, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dan diskusi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada pengkajian asuhan kebidanan ibu hamil trimester III dengan insomnia dan anemia dilaksanakan pengumpulan data dasar yaitu data subyektif dan data obyektif. Data subyektif meliputi : Ny. D umur 26 tahun, UK 28 minggu 2 hari, janin tunggal, hidup intra uterin, puka, presentasi kepala, konvergen, dengan insomnia dan anemia.

Data obyektif yang didapatkan dilahan pemeriksaan umum didapatkan keadaan umum : baik, kesadaran : composmentis, TTV : TD : 110/80 mmHg, N : 80 x/menit, RR : 23 x/menit, S : 36,2 °C, BB sebelum hamil : 51 kg, BB sekarang : 67 kg, TB : 153 cm, Lila : 28 cm, Hb : 10,9 gr%,. Hasil pemeriksaan fisik pada mata ditemukan konjungtiva pucat, sklera putih.

Kunjungan pertama yaitu diagnose kebidanan yang muncul adalah Ny.D umur 26 tahun hamil 26 minggu 2 hari janin tunggal, hidup intra uterine, letak memanjang, preskep, puka, konvergen dengan insomnia dan anemia. Kunjungan kedua yaitu diagnose kebidanan yang muncul adalah Ny.D umur 26 tahun hamil 28 minggu 2 hari janin tunggal, hidup intra uterine, letak memanjang, preskep, puka, konvergen dengan insomnia dan anemia. Ibu mengatakan masih mengalami insomnia dan ibu masih mengalami anemia. Kunjungan ketiga yaitu diagnose kebidanan yang muncul adalah Ny.D umur 26 tahun hamil 28 minggu 4 hari janin tunggal, hidup intra uterine, letak memanjang, preskep, puka, konvergen dengan insomnia dan anemia. Ibu mengatakan keluhan yang dialaminya masih belum berkurang dan Hb ibu sudah naik. Kunjungan keempat yaitu diagnose kebidanan yang muncul adalah Ny.D umur 26 tahun hamil 27 minggu 4 hari janin tunggal, hidup intra uterine, letak memanjang, preskep, puka, konvergen dengan insomnia dan anemia. Ibu mengatakan sudah mulai bisa tidur malam dengan nyenyak dan ibu sudah tidak anemia. Kunjungan kelima yaitu diagnose kebidanan yang muncul adalah Ny.D umur 26 tahun hamil 27 minggu 6 hari janin tunggal, hidup intra uterine, letak memanjang, preskep, puka, konvergen dengan insomnia dan anemia. Ibu mengatakan sudah tidak insomnia lagi dan ibu juga sudah tidak anemia.

Kasus yang didapat berdasarkan pengkajian bukan masalah – masalah lain yang dapat menghambat kehamilan dan dapat ditangani segera. Nemun, pasien merasakan susah tidur di malam hari saat kehamilan trimester III, maka tidak terdapat diagnose potensial yang akan

muncul pada ibu. Karena insomnia merupakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

Berdasarkan data diatas tidak terdapat kesenjangan antara teori dan di lahan.

Kasus Ny.D tidak ditemukan kegawatdaruratan, maka tidak dilakukan penanganan segera. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori dan di lahan.

Kasus Ny.D umur 26 tahun dengan insomnia dan anemia, asuhan yang akan diberikan yaitu berikan informasi tentang keadaan kehamilannya dengan pemahaman, beritahu ibu tentang ketidaknyamanan yang dialaminya, anjurkan ibu untuk banyak istirahat, jelaskan ibu mengenai manfaat, kontraindikasi, keunggulan yoga dibandingkan senam yang lain, beritahu ibu persiapan sebelum melakukan yoga, lakukan senam seminggu 4 kali dalam dua minggu untuk mengurangi insomnia dan lakukan pemeriksaan Hb rutin untuk memantau kadar hemoglobin ibu, beritahu ibu ketidaknyamanan trimester III, anjurkan ibu untuk mengatur pola istirahatnya, beritahu ibu tanda – tanda perslinan.

Pelaksanaan yang dilakukan pada tanggal 24 Juni – 05 Juli 2019 di Rumah Ny. D Kebonan Randugunting RT 03/03 Bergas. Pada kasus Ny. D yaitu insomnia dan anemia, asuhan yang diberikan yaitu memberitahukan ibu hamil pemeriksaan umum yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TTV : TD 110/80 mmHg, N 80 x/menit, RR 23 x/menit, S 36,2° C, Hb 10,9 gr%, memberitahu pada ibu tentang ketidaknyamanan yaitu insomnia dikarenakan ibu sering terbangun di malam hari karena gerakan janin yang aktif, sering BAK di malam hari, dan badan yang terasa pegal – pegal. Menganjurkan ibu untuk sering berolahraga agar badan tidak kaku dan pegal – pegal, mengajari ibu body mekanik seperti mengambil barang, posisi saat mau tidur dan bangun tidur, cara mengambil barang, cara duduk dan cara jongkok, menganjurkan ibu untuk banyak istirahat seperti tidur siang ± 1-2 jam dan tidur malam ± 6-8 jam per hari, mengajarkan kepada ibu mengenai yoga, pengertian, manfaat, kontraindikasi, dan keunggulan senam yoga dibandingkan dengan senam yang lainnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan yang penulis dapatkan dalam pengelolaan kasus Ny. D dengan insomnia dan anemia di BPM Agustina Sri Wahyuni maka penulis mengambil kesimpulan : setelah dilakukan pembahasan dan mempelajarinya, penulis dapat menyimpulkan bahwa : pada pengkajian Ny. D dengan insomnia dan anemia yang dilakukan pada tanggal 24 Juni – 05 Juli 2019 ditemukan data subyektif yaitu ibu mengatakan sudah bisa tidur dengan nyenyak di malam hari dan ibu sudah meminum tablet Fe setiap hari. Sedangkan data obyektifnya yaitu Data obyektif ditemukan pada pemeriksaan fisik mata, konjungtiva pucat, seklera putih, ibu mengalami anemia ringan dengan Hb 10,9 gr% , dan kini Hb sudah naik menjadi 11,3 gr%. Dari data yang diperoleh dari pengkajian dapat diinterpretasikan yaitu diagnosa kebidanan Ny. D umur 26 tahun hamil 26 minggu 2 hari janin tunggal, hidup intra uteri, letak memanjang, puka, preskep, konvergen dengan insomnia dan anemia. Dalam kasus Ny. D tidak ditemukan terjadinya diagnosa potensial karena ibu mengalami ketidaknyamanan. Pada asuhan yang dilakukan pada Ny. D tidak terdapat data yang menunjang keadaan yang membutuhkan penanganan segera. Perencanaan yang dilakukan yaitu diberikan informasi tentang keadaan kehamilan ibu dengan pemahaman, beritahu pada ibu tentang ketidaknyamanan yang dialaminya, anjurkan ibu untuk banyak istirahat, anjurkan ibu untuk mengkonsumsi tablet Fe setiap hari satu tablet. Pada asuhan yang diberikan pada Ny. D memberitahukan ibu hasil pemeriksaan, memberitahu kepada ibu tentang ketidaknyamanan, menganjurkan ibu untuk banyak beristirahat ±1-2 jam tidur siang dan ±6-8 jam tidur malam, menjelaskan pada ibu mengenai yoga, pengertian, kontraindikasi, manfaat, dan keunggulan yoga dibandingkan dengan senam

lainnya, anjurkan ibu untuk mengkonsumsi tablet Fe setiap hari satu tablet. Pada evaluasi setelah dilakukan asuhan kebidanan insomnia dan anemia yang dirasakan ibu berkurang.

### **SARAN**

Berdasarkan tinjauan kasus, pembahasan kasus dan kesimpulan diatas penulis memberikan sedikit saran bermanfaat, yaitu :

1. Bagi Bidan

Menganjurkan bidan untuk memberi pendidikan kesehatan mengenai insomnia dan anemia yang dialami ibu hamil dan menganjurkan bidan untuk meningkatkan pengetahuan bidan terutama dalam menangani insomnia dan anemia pada ibu hamil dengan yoga.

2. Bagi Pasien

Mampu melakukan yoga untuk mengurangi insomnia yang dirasakan ibu hamil trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, S. D., Utami, S., Huda, N., & &, d. (2018). Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. 79-87.
- Kemenkes, & RI. (2010). *Panduan Teknis Latihan Fisik Selama Kehamilan dan Nifas*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, & RI. (2014). *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil* . Jakarta: Kementrian Republik Indonesia.