

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA), AGUSTUS 2018  
WIDI ENDRIAWAN  
E.15154.01.031**

**“Penatalaksanaan Relaksasi Otot Progresif Untuk  
Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil”**

**INTISARI**

**Xi Bagian Awal + 36 Hlm + 2 Tabel + 6 Lampiran**

Penurunan kualitas tidur merupakan keluhan umum selama kehamilan, terutama pada trimester III kehamilan. Mengenai tingginya insiden gangguan tidur selama kehamilan dan efek buruknya pada kesehatan ibu dan janin, sangat beresiko untuk menerapkan penanganan secara farmasi pada ibu hamil. Relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk penanganan non-farmakologis untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas tidur. Tujuan dari asuhan ini adalah untuk mengetahui peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan penatalaksanaan terapi relaksasi otot progresif di BPM Bd. W Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya mulai 6 Mei – 7 Juni 2018. Metode asuhan ini dilakukan dengan cara mengevaluasi sebelum dan setelah melakukan relaksasi otot progresif dengan memberikan ceklis pada lembar kuesioner. Responden dalam asuhan ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja BPM Bd. W yang mengalami penurunan kualitas tidur sebanyak 6 orang. Instrument yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil dari asuhan ini adalah relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III secara signifikan.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Trimester III, Kualitas Tidur.