

DAFTAR PUSTAKA

Buku KIA, Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2016

Hawari, D. 2017 *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI

Nurarif .A.H. dan Kusuma. H. (2015). *APLIKASI Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta: MediAction

Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. (Edisi 2). Jakarta: Selemba Medika

Romauli, 2011. *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuhamedika

Prawirohardjo, Sarwono, 2010, *Buku acuan nasional pelayanan kesehatanmaternal dan neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

PPNI (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI)* edisi 1 cetakan II. DPP PPNI. Jakarta

PPNI (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, edisi 1 cetakan II. DPP PPNI. Jakarta

PPNI (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)* edisi 1 cetakan II. DPP PPI. Jakarta

Reeder, Martin, Griffin. K. (2011). *Keperawatan Maternitas: Aspek Biofisik Dalam Kehamilan Normal*, Vol.1 Edisi 18. Jakarta: EGC

Taufan, Dkk (2014) *Buku Ajaran Askeb 1 Kehamilan*, Yogyakarta : Nuha Medika

Videbeck, SL. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. EGC. Jakarta

Welyani, 2015. *Ilmu Obsterti Genokologi Sosial Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.

Wiknjosastro, H, 2012, ilmu kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina PustakaSarwono Prawirohardjo

Yuni, Kusmiyati. 2010. *Penuntun Praktikum Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Satuan Acara Penyuluhan

Pokok Pembahasan :Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Ibu Hamil

Sasaran : Ibu hamil

Tanggal : 02 Juni 2022

Waktu : 11.05-11.25 WITA

Tempat : dirumah klien

1. Tujuan penyuluhan

a. Tujuan umum

Setelah dilakukan penyuluhan selama 20 menit tentang Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Ibu Hamil di harapkan klien dapat mengatasi kebutuhan istirahat dan tidur.

b. Tujuan khusus

- 1) Menjelaskan cara mengatasi ibu hamil sulit tidur
- 2) Menjelaskan tanda-tanda klinik kurang istirahat
- 3) Menjelaskan kebutuhan istirahat pada ibu hamil

2. Materi penyuluhan

Terlampir

3. Metode

Ceramah dan tanya jawab

4. Media

Leaflet

B. Media penyuluhan leaflet



KEBUTUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR PADA IBU HAMIL



Oleh :
ANDI SRI WAHYUNI
C017191037

PROGRAM DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2022

UPAYA-UPAYA UNTUK MENGATASI IBU HAMIL SULIT TIDUR .

Minum susu sebelum tidur



Membaca buku dan mendengarkan musik



Berendam kaki pake air hangat dan pijat untuk merilekskan otot



TANDA-TANDA KLINIK KURANG ISTIRAHAT DAN TIDUR

Rasa mual



Pusing



Mudah marah



HAL YANG PERLU DIPERHATIAKAN SAAT KEHAMILAN

1. Posisi tidur yang baik pada kehamilan
 - Posisi miring kanan dan miring kiri
 - Tidur posisi kepala agak tinggi
 - posisi kaki lebih tinggi untuk mengurangi edema



- Tempat tidur diusahakan senyaman mungkin misalnya menggunakan kasur yang tidak terlalu keras
- pakaian saat tidur yang longgar
- Untuk menjaga kesehatan ibu dan janin agar tidak mudah terkena penyakit
- untuk menjaga mental dan emosional.

KEBUTUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR PADA IBU HAMIL.

1. Kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu hamil merupakan hal yang harus dipenuhi untuk kesehatan ibu dan janin.
2. Tujuan pemenuhan kebutuhan nutrisi dan istirahat :

KEBUTUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR PADA MASA KEHAMILAN AKAN SANGAT MEMBANTU IBU DAN BAYI AGAR TETAP SEHAT..



C. Dokumentasi

