

## ABSTRAK

Sulit tidur merupakan keluhan yang lazim terjadi pada kehamilan trimester III pada ibu hamil. Keluhan sulit tidur ditandai dengan kesulitan memulai tidur, serta tidur tidak nyenyak yang disebabkan oleh meningkatnya ketidaknyamanan fisik akibat perubahan hormon. Sulit tidur dapat menyebabkan ibu hamil mudah merasa Lelah, dan menurunnya daya tahan tubuh serta dapat meningkatkan stres dan kecemasan, sehingga perlu dilakukan asuhan kebidanan komprehensif pada ibu hamil untuk segera mengatasi keluhan yang terjadi pada kehamilan TM III. Tujuan penelitian ini agar dapat melaksanakan asuhan kebidanan komprehensif pada Perempuan “KS” di TPMB “PA” Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng II Kabupaten Buleleng Tahun 2026. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada ibu hamil resiko rendah UK 36 Minggu 5 Hari hingga nifas 2 minggu dan bayi baru lahir hingga neonatus 14 hari. Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Pada kehamilan Perempuan “KS” G1P0A0 UK 36 Minggu 5 Hari mengalami keluhan sulit tidur. Keluhan tersebut sudah dapat teratasi dengan prenatal yoga yang bisa dilakukan sebelum tidur. Selanjutnya pada proses persalinan kala 1 berlangsung selama 21 jam dikarenakan his ibu yang tidak adekuat yaitu 2 kali dalam 10 menit durasi 30 detik yang harus segera dilakukan tindakan *Sectio Caesarea* di RS “PB”. Pada masa nifas hingga KF 3 tidak ada keluhan dan tanda bahaya yang dialami ibu. Pada bayi baru lahir hingga KN 3 tidak ada keluhan dan tanda bahaya pada bayi. Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada Perempuan “KS” tidak dapat kesenjangan antara asuhan yang diberikan dengan teori yang ada. Kedepannya penulis, tenaga kesehatan maupun tempat pelayanan kesehatan diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelayanan dan berpegang teguh pada standar pelayanan asuhan kebidanan sehingga dapat mengatasi keluhan lazim yang ada pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Sulit Tidur, Prenatal Yoga, Asuhan Kebidanan Komprehensif

## ABSTRACT

*Difficulty sleeping is a common complaint in the third trimester of pregnancy in pregnant women. Complaints of difficulty sleeping are characterized by difficulty initiating sleep, as well as restless sleep caused by increased physical discomfort due to hormonal changes. Difficulty sleeping can cause pregnant women to feel tired easily, and decrease endurance and can increase stress and anxiety, so it is necessary to carry out comprehensive midwifery care in pregnant women to immediately address complaints that occur in TM III pregnancy. The purpose of this study is to be able to implement comprehensive midwifery care for women "KS" in TPMB "PA" Work Area of Buleleng II Health Center, Buleleng Regency in 2026. The type of research used is descriptive research with a case study approach conducted on low-risk pregnant women UK 36 Weeks 5 Days to 2 weeks postpartum and newborns to 14 days neonates. Data collection in this study through interview methods, observation, physical examination, and documentation studies. In the pregnancy of Women "KS" G1P0A0 UK 36 Weeks 5 Days experiencing complaints of difficulty sleeping. These complaints can be overcome with prenatal yoga that can be done before bed. Furthermore, the first stage of labor lasted for 21 hours due to inadequate maternal contractions, namely 2 times in 10 minutes and 30 seconds, which required immediate Caesarean section at the "PB" Hospital. During the postpartum period until KF 3, there were no complaints or danger signs experienced by the mother. In newborns until KN 3, there were no complaints or danger signs in the baby. Based on the results of midwifery care for "KS" women, there was no gap between the care provided and existing theory. In the future, the author, health workers and health care facilities are expected to be able to improve the quality of service and adhere to midwifery care service standards so that they can address common complaints in pregnant women.*

**Keywords: Difficulty Sleeping, Prenatal Yoga, Comprehensive Midwifery Care**