

PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* SENAM YOPHYTTA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN KELETIHAN

Nisrina Puspaningrum

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami wanita mulai dari proses fertilisasi, perkembangan janin di dalam rahim hingga sampai pada proses melahirkan. Salah satu perubahan pada akhir kehamilan atau pada trimester tiga yaitu munculnya keletihan. Penyebab keletihan pada ibu hamil karena meningkatnya berat badan ibu dan juga berat janin di dalam perut. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah senam yophytta. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh Senam Yophytta terhadap Intensitas Keletihan pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini menggunakan metode literatur riview dengan penerapan evidence based nursing dalam asuhan keperawatan pada dua pasien dengan keletihan. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur mual muntah pada ibu hamil menggunakan CFS (*Chalder Fatigue Scale*). Hasil: terdapat penurunan intensitas keletihan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam yophytta dair skor CSF 24 menjadi CSF 14.

Kata Kunci: Keletihan, Senam Yophytta, Ibu Hamil Trimester 3

APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING YOPHYTTA GYM IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN WITH FATIGUE

Nisrina Puspaningrum

Abstract

Pregnancy is a physiological process that is experienced by women starting from the process of fertilization, the development of the fetus in the uterus to the process of giving birth. One of the changes at the end of pregnancy or in the third trimester is the emergence of fatigue. The cause of fatigue in pregnant women is due to the increasing weight of the mother and also the weight of the fetus in the stomach. One of the non-pharmacological therapies to treat nausea and vomiting is yophytta exercise. Purpose: to determine the effect of Yophytta Gymnastics on the Intensity of Fatigue in Third Trimester Pregnant Women. This study used the literature review method with the application of evidence based nursing in nursing care for two patients with fatigue. The instrument used as a measure of nausea and vomiting in pregnant women uses the CFS (Chalder Fatigue Scale). Results: There is a decrease in the intensity of fatigue felt by pregnant women in the third trimester after doing yophytta exercises from a CSF score of 24 to a CSF of 14.

Keywords: *Fatigue, Yophytta Gymnastics, 3rd Trimester Pregnant Women*