

# **TERAPI SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA *BOOKLET***

**Alvina Dwi Rohmawati**

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
'Aisyiyah Surakarta

Email : [alvinaimku@gmail.com](mailto:alvinaimku@gmail.com)

---

## **Intisari**

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil sebagai salah satu upaya yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman serta dapat mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan ibu hamil sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Angka kematian maternal pada tahun 2016 berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo yakni sebesar 94.83/100.000 kelahiran hidup dan angka kematian mengalami penurunan pada tahun 2017 sebesar 31.94/100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2012 Kementerian Kesehatan meluncurkan program Expanding Maternal and Neonatal Survival (EMAS) dalam rangka menurunkan angka kematian ibu dan neonatal sebesar 25%. Dengan cara melakukan olahraga ringan ibu hamil dapat mengatasi keluhan-keluhan yang dialami pada trimester III, olahraga yang di peruntukkan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Senam hamil terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan. Kegiatan ini mengakibatkan meningkatnya konsumsi oksigen untuk tubuh, aliran darah jantung, dan curah jantung. Dengan melakukan senam hamil akan membantu fungsi jantung sehingga para ibu hamil akan merasa lebih sehat bugar dan sesak nafas bahkan bisa berkurang sehingga ibu hamil lebih merasa nyaman. Senam hamil dapat dilakukan secara rutin yaitu 2 kali dalam seminggu. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah booklet. Booklet dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan karena booklet memberikan informasi yang lebih spesifik . dapat disimpulkan bahwa media booklet dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil.

**Kata Kunci :** Senam Hamil, kehamilan, Pengetahuan Booklet