

ABSTRAK

Tri Hastutik C2014074 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing : 1. Annisa Andriyani, MPH 2. Siti Fatmawati, M.Kep
PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMBIRSARI	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang ; Ibu hamil yang pertama kali mengalami persalinan sangatlah mencemaskan. Sehingga banyak ibu hamil yang mengurangi pekerjaannya dengan cara meminimalisir pekerjaan yang menggunakan otot tubuh. Akibatnya otot menjadi kaku, tidak elastis dan lemah. Untuk mengatasi kekakuan otot adalah dengan senam hamil. Senam hamil sangat berperan dalam mempersiapkan proses persalinan ibu hamil. Senam hamil juga bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot. Tujuan ; Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kebugaran ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari. Metode ; Rancangan penelitian yang digunakan yaitu <i>True Eksperiment</i> dengan rancangan <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok I sebagai kelompok intervensi dan kelompok 2 sebagai kelompok kontrol, dengan jumlah responden 15 sebagai kelompok intervensi dan 15 sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran yaitu <i>Harvard step-test (HST)</i>. Analisa bivariat data menggunakan uji normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> dan uji statistik menggunakan <i>Simple Paired T-Test</i>. Hasil ; Berdasarkan hasil uji T-tes menunjukkan nilai sig (0,000) < 0,05 atau H0 : di tolak artinya terdapat pengaruh yang signifikan Senam hamil terhadap tingkat kebugaran ibu hamil. Kesimpulan ; Ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kebugaran ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Gambirsari.</p>	
Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Senam Hamil, Tingkat Kebugaran	