

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN  
PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI DESA  
TLOGO DEMANGAN SAMBI BOYOLALI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi  
Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Disusun Oleh :**

**UMMI WAHDATUN KHASANAH**

**B2019076**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2022**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI DESA TLOGO DEMANGAN BOYOLALI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, maupun di Perguruan Tinggi Atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2022



Ummi Wahdatun Khasanah  
NIM B2019076

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ummi Wahdatun Khasanah

NIM : B2019076

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : **PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI DESA TLOGO  
DEMANGAN BOYOLALI**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 13 Juli 2022



(Ummi Wahdatun Khasanah)

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

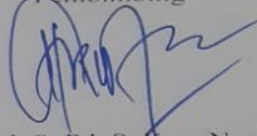
Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN  
PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI DESA TLOGO DEMANGAN BOYOLALI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian seminar proposal Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2022

Pembimbing

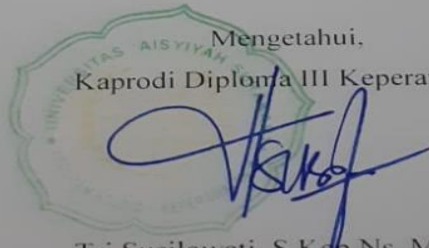


Hermawati, S. Pd., S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN.0623027702

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep.

NID 0621018203:01

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI DESA TLOGO DEMANGAN BOYOLALI**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 13 Juli 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2022

Mengesahkan,

Penguji :

1. Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0621018203
2. Ika Silvitasari, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0602048604
3. Hermawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0623027702

(.....)  
(.....)  
(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
  
Sri Kustiyati, S.S.T, M. Keb  
NIDN. 0610077701

Kaprodi Diploma Keperawatan  
  
Tri Susilowati, S. Kep. Ns., M. Kep.  
NIDN. 0621018203

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI DESA  
TLOGO DEMANGAN BOYOLALI**

*IMPLEMENTATION OF PREGNANCY EXERCISE TO REDUCE ANXIETY IN PRIMIGRAVIDA MOTHERS IN  
TLOGO VILLAGE DEMANGAN BOYOLALI*

Ummi Wahdatun Khasanah, Hermawati

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Ibu Primigravida cenderung banyak mengalami kekhawatiran dan kecemasan. Memelihara dan meningkatkan kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan yaitu senam hamil. Dalam senam hamil mengajarkan ibu hamil agar relaksasi, ini berguna menstabilkan kecemasan dan menurunkan rasa cemas secara fisik maupun mental. **Tujuan :** Penerapan ini adalah menggambarkan penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida. Responden yang digunakan yaitu 2 responden. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan kasus. Responden yang digunakan memiliki kriteria seperti, ibu primigravida, usia 20 tahun sampai 35 tahun, bersedia menjadi responden, ibu hamil tanpa komplikasi dan ibu hamil yang sedang tidak menjalankan terapi lainnya. Analisa penelitian ini diukur menggunakan lembar observasi dan instrumen HARS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). **Hasil :** Penelitian selama 1 minggu dengan 4 kali penerapan menunjukkan bahwa ada perubahan pada kedua responden, dibuktikan dengan responden I pada hari 1 dari skor 26 (kecemasan sedang) turun menjadi 20 (kecemasan ringan), hari ke 2 dari skor 27 (kecemasan sedang) turun menjadi 21 (kecemasan sedang) tetapi masih dalam kategori kecemasan sedang dikarenakan responden kurang tidur di malam hari. Responden II pada hari ke 3 dari skor 27 (kecemasan sedang) turun menjadi 19 (kecemasan ringan) dan dihari ke 4 dari skor 25 (kecemasan sedang) turun menjadi 16 (kecemasan ringan). **Kesimpulan :** Bahwa terjadi penurunan yang cukup signifikan dalam penerapan senam hamil untuk menurunkan kecemasan pada ibu primigravida. Rekomendasi dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

**Kata Kunci :** *Ibu Primigravida, Kecemasan, Senam Hamil*

**ABSTRACT**

**Background :** *Primigravida mothers tend to experience a lot of worry and anxiety. Maintaining and improving the health of pregnant women is recommended to do light exercise, namely pregnancy exercise. Pregnancy exercise teaches pregnant women to relax, this is useful for stabilizing anxiety and reducing anxiety physically and mentally. Objective :* *This application is to describe the application of Pregnancy Exercises to Reduce Anxiety in Primigravida Mothers. Respondents used are 2 respondents. Methods :* *This type of research is descriptive using a case approach method. Respondents used had criteria such as, primigravida mothers, aged 20 to 35 years, willing to be respondents, pregnant women without complications and pregnant women who were not carrying out other therapies. The analysis of this study was measured using the observation sheet and the HARS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) instrument. Result :* *The results of the study for 1 week with 4 times of application showed that there were changes in both respondents, as evidenced by respondent I on day 1 of a score of 26 (moderate anxiety) decreased to 20 (mild anxiety), on day 2 of a score of 27 (moderate anxiety) decreased to 21 (moderate anxiety) but still in the category of moderate anxiety because the respondent lacks sleep at night. Respondent II on day 3 of a score of 27 (moderate anxiety) dropped to 19 (mild anxiety) and on day 4 of a score of 25 (moderate anxiety) it fell to 16 (mild anxiety). Conclusion :* *The conclusion is that there is a significant decrease in the application of pregnancy exercise to reduce anxiety in primigravida mothers. Recommendations can be applied to overcome anxiety in pregnant women.*

**Keywords :** *Primigravida Mother, Anxiety, Pregnancy Exercise*

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil'Alaamin puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyusun hasil Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Penerapan *Senam Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida di Desa Tlogo Demangan Boyolali***” dengan lancar dan tepat waktu.

Dengan segala keterbatasan, hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan berkat bantuan, bimbingan, motivasi dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada semua pihak yang sudah membantu dan menyelesaikan hasil Karya Tulis Ilmiah ini. Adapun beberapa pihak – pihak tersebut antara lain :

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Tri Susilowati S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan dan selaku dosen Penguji I Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ika Silvitasari, S.Kep, Ns., M.Kep selaku Penguji II yang selalu memberikan nasehat, serta membimbing dengan penuh kesabaran.
5. Hermawati, S. Pd.,S. Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing dan penguji III yang selalu memberikan nasehat, serta membimbing dengan penuh kesabaran.
6. Kedua orang tua penulis Bapak Sufyani, Ibu Sri Suratmi, dan seluruh keluarga yang selalu mendoakan, memberikan dukungan serta membantu peneliti baik secara moril, spiritual dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan hasil Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Mas Tegar yang selalu mendukung dan memotivasi saya sehingga diberi kelancaran dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Sahabat-sahabat saya yang terus mendukung saya dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan hasil Karya Tulis Ilmiah ini sangat jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak

supaya hasil Karya Tulis Ilmiah ini bisa sempurna. Akhir kata peneliti berharap semoga hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang memerlukan dan membutuhkannya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 13 Juli 2022

Penulis



Ummi Wahdatun Khasanah

NIM.B2019076