

**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*