

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU TRIMESTER III DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN PADA
Ny.R DI DESA JARAKAN**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
program studi keperawatan**

Disusun Oleh:

BUDI ASTUTI SETYANINGSIH

NIM :B2014020

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ` AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

2017

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA
Ny.R DI DESA JARAKAN**

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi
Keperawatan STIKES ' Aisyiyah Surakarta

Disusun oleh :

BUDI ASTUTI SETYANINGSIH

NIM: B2014020

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ' AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan Judul :

PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA NY.R DI DESA JARAKAN

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi ahli madya keperawatan pada program studi keperawatan Stikes ‘ Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES’ Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2017

(BUDI ASTUTI SETYANINGSIH)
NIM : B2014020

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES' Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Budi Astuti Setyaningsih

Nim : B2014020

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu
Trimester Ke III Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ny.R Di
Desa Jarakan.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) kepada STIKES' Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES '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.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 13 Juli 2017

Yang menyatakan

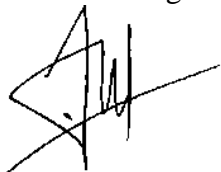
Budi astuti setyaningsih

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ **PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA Ny.R DI DESA JARAKAN** “ telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘ Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 05 Juli 2017

Pembimbing I



(Anjar Nurrohmah, M.Kep)

Pembimbing II



(Riyani Wulandari, M.Kep)

PENGESAHAN PENGUJI

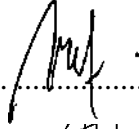
Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ **Penerapan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ny.R Di Desa Jarakan**“ telah diuji dan disyahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada :

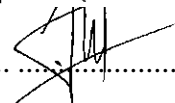
Hari/Tanggal : Jumat, 14 Juli 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

TANDA TANGAN:

Penguji Utama : Wahyu Purwaningsih, S.Kep, Ns, M.Sc.....

Penguji Pendamping 1 : Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns, M.Kep

Penguji Pendamping 2 : Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep.....

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


(Maryatun, A., S.Kep,Ns. M.Kes)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala Puji Syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Penerapan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Pada NY.R Di Desa Jarakan**”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis tidak mampu menyelesaikan apabila tanpa bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Mulyaningsih, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Maryatun, A., S.Kep, Ns. M.Kes selaku Ketua Program Pendidikan D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

3. Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi dorongan serta saran kepada peneliti dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dengan penuh kesabaran, dan memberi dorongan serta saran kepada peneliti dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Para Staf Pengajar Program Studi D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta ysnng telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepada orang tua dan saudaraku yang tulus memberikan pengorbanan serta dukungan fisik mental dan spiritual kepada peneliti.
7. Teman-teman Mahasiswa Program D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2014 yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala bantuan dan motivasi yang diberikan kepada peneliti.
8. Temen terbaik sejak SMA, Ani, Dewi Damar, Anisa Umi, Adhe Okta yang selalu memberi semangat agar Karya Tulis Ilmiah ini cepat selesai.

Penulis menyadari bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bermanfaat dan membangun demi kesempurnaannya Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 13 Juli 2017

Budi Astuti Setyaningsih

PERSEMBAHAN

Maha suci Allah, Tiada Tuhan selain Allah, Tiada daya upaya dan tiada kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah. Dengan Rahmat dan Kemurahan-Nya. Akhirnya penulis bisa menyelesaikan KTI ini. Dengan ketulusan hati Karya Tulis Ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan KTI ini dengan baik.
2. Kedua Orangtua saya tercinta Bapak Untung Yuwono dan Ibu Sukarsih yang selalu memberi doa dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
3. Kakak saya Sujud Setyawan dan Eky yang selalu mengingatkan dan memberi semangat kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
4. Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing utama dengan penuh kesabaran senantiasa membimbing saya dari awal pembuatan KTI hingga akhir dan menemani dalam proses sidang menuju gelar Amd. Kep.
5. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing kedua dengan penuh kesabaran senantiasa membimbing saya dari awal pembuatan KTI hingga akhir dan menemani dalam proses sidang menuju gelar Amd. Kep.

6. Wahyu Purwaningsih M.Sc selaku dewan penguji utama yang telah memberikan masukan dan mengoreksi segala kekurangan laporan dalam proses sidang.
7. Teman-teman seangkatan tahun 2014 Prodi D III Keperawatan khususnya kelas A yang sama-sama berjuang dalam mengerjakan Tugas Akhir ini semoga kita dimudahkan untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi.
8. Teman-teman SMA dan teman dari kecil yang selalu mendoakan dan memberi semangat.
9. Muhammad Candra Putra M yang selalu memberi semangat ketika menyelesaikan KTI.
10. Untuk semua pihak yang tidak saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Sampul Dalam dan Prasyarat Gelar	ii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing	v
Halaman Pengesahan Penguji	vi
Halaman Abstrak Bahasa Indonesia.....	vii
Halaman Abstrak Bahasa Inggris.....	viii
Halaman Kata Pengantar.....	ix
Halaman Persembahan	xi
Halaman Daftar Isi	xiii
Halaman Daftar Tabel.....	xvi
Halaman Daftar Gambar	xvii
Halaman Daftar Lampiran.....	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Tujuan Umum	5
E. Tujuan Khusus.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori kehamilan	
1. Pengertian	7
2. Terjadinya	8
3. Tanda-tanda kehamilan	9
4. Keluhan-keluhan saat kehamilan.....	11
B. Tinjauan Teori Kecemasan	
1. Definisi	12
2. Gejala-gejala.....	12
3. Teori-teori.....	13
4. Tingkat Kecemasan	13
5. Keceemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	15
6. Reaksi Psikologis yang timbul pada wanita hamil	16
7. Reaksi Kognitif Dan Emosional Ibu Kehamilan Trimester III	16
8. Adaptasi Psikologis Ibu Trimester III.....	17
9. Cara Mengukur Kecemasan	16
C. Tinjauan Teori Senam Hamil	
1. Definisi	19
2. Manfaat Senam Hamil.....	19
3. Tujuan Senam Hamil.....	20
4. Komponen Dalam Senam Hamil.....	21
5. Proses Senam Hamil.....	21
6. Tanda-tanda Senam Hamil Harus Di Hentikan	22
7. Kontra Indikasi Senam Hamil	22
8. Waktu Pelaksanaan Senam Hamil.....	22
9. Gerakan Senam Hamil.....	23
D. Tinjauan Teori Persalinan	
1. Definisi	33
2. Tanda Mulainya Persalinan	34
3. Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan.....	34
E. Konsep Teori	36

BAB III METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian.....	37
2. Subyek Penelitian.....	37
3. Fokus Studi.....	38
4. Definisi Operasional.....	39
5. Tempat dan Waktu Penelitian	39
6. Pengumpulan Data	40
7. Cara Pengolahan Data	41
8. Penyajian Data.....	42
9. Etika Penelitian	43

BAB IV PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Dan Data Umum Subjek Pelitian.....	44
B. Hasil Penelitian	45
C. Pembahasan.....	51
D. Keterbatasan	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60

Daftar Pustaka

Lampiran

DAFTAR TABEL

2.1 Tabel Kerangka Teori.....	34
3.1 Definisi Operasional.....	38
4.1 Hasil Sebelum Dilakukan Senam Hamil.....	48
4.2 Hasil Sesudah Dilakukan Senam Hamil.....	49
4.3 Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil.....	50

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gerakan Pemanasan Kepala.....	23
2.2 Gerakan Pergelangan kaki.....	24
2.3 Gerakan Tungkai.....	25
2.4 Gerakan Kaki.....	26
2.5 Gerakan Lengan.....	26
2.6 Gerakan Lutut.....	27
2.7 Gerakan Angkat pinggul.....	28
2.8 Gerakan Latihan Mengejan.....	29
2.9 Gerakan mengeser pinggul dalam posisi berbaring.....	30
2.10 Gerakan latihan Pernafasan.....	30
2.11 Gerakan Relaksasi Kombinasi.....	31
2.12 Anti Sungsang.....	31
2.13 Latihan Gerakan Relaksasi dan Penenang.....	32

Foto Penelitian

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian Dari Kampus Stikes Aisyiyah
- Lampiran 2 : Surat Perijinan Dari Kelurahan
- Lampiran 3 : Surat Perijinan Dari Bidan
- Lampiran 4 : Surat Pernyataan Persetujuan Responden
- Lampiran 5 : Satuan Acara Penelitian
- Lampiran 6 : Leaflet
- Lampiran 7 : Dokumentasi
- Lampiran 8 : Biodata
- Lampiran 9 : Instrumen Penelitian Yaitu Lembar Observasi kuesioner Hars
- Lampiran 10 : Lembar Konsul
- Lampiran 11 : Jurnal