

## ABSTRAK

### PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI DESA JARAKAN

Budi Astuti Setyaningsih (2017)

Program Studi DIII Keperawatan STIKES' Aisyiyah Surakarta

Pembimbing 1 Anjar Nurrohmah, S. Kep. Ns, M.Kep

Pembimbing 2 Riyani Wulandari, S.Kep. Ns, M.Kep

**Latar Belakang** : Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kecemasan ibu hamil biasanya dikarenakan selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen yaitu hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan, untuk itu seorang ibu hamil harus mempersiapkan fisik dan psikologisnya selama proses kehamilan. **Tujuan penelitian** : untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberi senam hamil dan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. **Metode penelitian** menggunakan metode deskriptif yaitu klien diberi intervensi senam hamil untuk menurunkan kecemasan dan diukur menggunakan kuesioner HARS. **Hasil** : dari hasil penerapan senam hamil ternyata dapat menurunkan kecemasan yang dilakukan sebanyak 3 kali setiap minggu 1x dengan waktu 60 menit yaitu ada perubahan dari skor rata-rata 21,6 sebelum dilakukan senam hamil menjadi skor rata-rata 20,3 setelah diberi senam hamil dengan selisih perbedaan 1,3. **Kesimpulan** : Penerapan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu pada trimester ke III.

**Kata Kunci** : Senam Hamil (Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III)