

ABSTRAK

Metlen Prasetyo Bayu Aji NIM B2015069 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Mulyaningsih, S.Kep, Ns, M.Kep 2. Dewi Kartika Sari, S.Kep, Ns, M.Kep
SENAM HAMIL BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI DESA NGEMPLAK, MOJOSONGO, SURAKARTA	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang : Ibu hamil mempunyai masalah kehamilan trimester II yaitu kecemasan. Kecemasan yaitu kekhawatiran yang tidak jelas, berkaitan dengan perasaan tidak pasti, keraguan dapat bersalin secara normal, ketakutan tidak mampu menahan rasa sakit saat persalinan, kesehatan bayi setelah lahir, kelancaran persalinan, keadaan ibu hamil setelah persalinan, persalinan yang tidak sesuai keinginan, tidak langsung bertemu bayi pasca persalinan, perhatian yang berkurang dari orang lain. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan melakukan senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Tujuan : Penelitian ini mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan primigravida. Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan dua responden. Hasil : Hasil penelitian pada Ny.L dan Ny.N dilakukan selama 1 bulan, 4 kali intervensi dengan waktu 60 menit, pengukuran skor kecemasan dilakukan selama 2 kali. Sebelum dilakukan senam hamil Ny.L mengalami kecemasan sedang dengan skor 24, setelah dilakukan penerapan senam hamil Ny.L mengalami penurunan kecemasan menjadi 17 dan Ny.N mengalami kecemasan berat sekali dengan skor 50, setelah dilakukan penerapan senam hamil Ny.N mengalami penurunan kecemasan menjadi 37. Kesimpulan : Senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.</p>	
Kata Kunci : ibu hamil, kecemasan, senam hamil	

<p>Metlen Prasetyo Bayu Aji NIM B2015069 Nursing Diploma Program</p>	<p>Lecturer 1. Mulyaningsih, S.Kep, Ns, M.Kep 2. Dewi Kartika Sari, S.Kep, Ns, M.Kep</p>
<p>THE INFLUENCE OF PREGNANCY EXERCISES TOWARDS ANXIETY LEVELS IN TRIMESTER II AT NGEMPLAK VILAGE, MOJOSONGO, SURAKARTA</p>	
<p>ABSTRACT</p> <p>Background: Pregnant women have problems with second trimester pregnancy, namely anxiety. Anxiety which is an uncertain concern, related to uncertainty, doubts about being able to give birth normally, fear of not being able to withstand pain during childbirth, baby's health after birth, smooth delivery, condition of pregnant women after childbirth, childbirth that is not desirable, indirect meet a baby after childbirth, reduced attention from others. One of the efforts that can be done by pregnant women to reduce anxiety is by doing pregnancy exercise. Six pregnant is a motion training therapy to prepare pregnant women physically and mentally, in a fast, safe and spontaneous labor. Objective: This study was to determine the effect of pregnancy exercise on reducing anxiety of primigravida. Method: This research uses descriptive research method with two respondents. Results: The results of the research on Mrs. L. and Mrs. N. were conducted every month, 4 interventions with 60 minutes, measurement of anxiety scores carried out 2 times. Before doing the pregnant gymnastics, Mrs. L. experienced moderate anxiety with a score of 24, after the application of pregnancy exercise, Mrs. L. experienced a decrease in anxiety to 17 and Mrs. N experienced severe anxiety with a score of 50, after the application of pregnancy exercise Ms. N experienced a decrease in anxiety. to 37. Conclusion: Pregnant gymnastics can reduce anxiety levels in pregnant women</p>	
<p>Key words: Pregnant mom, Anxiety, Pregnant Exercise</p>	