

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**RIA AYU JULIANA
10121010**

**PROGRAM STUDI DIII-KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**RIA AYU JULIANA
10121010**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja
Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

Ria Ayu Juliana

Program Studi DIII-Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada

ABSTRAK

Kehamilan trimester III merupakan salah satu periode kehamilan dimana ibu dapat mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah dan gangguan tidur. Salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut yaitu dengan senam hamil. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan adalah studi kasus, subyek sebanyak 2 orang sesuai dengan kriteria inklusi yang mengalami nyeri punggung dan gangguan kualitas tidur. Pengambilan data dilakukan selama 3 hari. Instrumen yang digunakan adalah, SOP senam hamil. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan pemeriksaan biofisiologis. Analisis data secara deskriptif naratif. Hasil studi kasus menunjukkan sebelum penerapan senam hamil kedua subyek mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 5-6 (nyeri sedang), tampak meringis, sikap protektif terhadap nyeri, adanya ketegangan otot, tekanan darah, respirasi, dan nadi meningkat serta gangguan kualitas tidur dengan skala 4-6 (cukup), Sedangkan setelah penerapan senam hamil skala nyeri berkurang menjadi 1-2 (nyeri ringan), tekanan darah, respirasi, dan nadi membaik. Skala kualitas tidur meningkat dengan skala 9 (cukup). Kesimpulan setelah penerapan senam hamil tingkat nyeri menurun dan pola tidur membaik. Bagi ibu hamil disarankan melakukan senam hamil secara mandiri dan teratur sebagai upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan membantu meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : Kehamilan, Senam hamil, Trimester III

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is a period of pregnancy where the women can experience discomfort such as low back pain and sleep disturbances. One effort to overcome this discomfort is through pregnancy exercises. This case study aimed to identify the application of pregnancy exercise to pregnant women in the third trimester. The method used a case study with 2 subjects according to the inclusion criteria experienced back pain and disturbed sleep quality. Data collection was carried out for 3 days. The instrument used the SOP for pregnancy exercise. The data collection techniques were interviews, observation and biophysiological examination. Data analysis was narrative descriptive. The results showed that before carrying out pregnancy exercises, both subjects experienced lower back pain on a scale of 5-6 (moderate pain), grimacing, a protective attitude towards pain, muscle tension, increased blood pressure, breathing and pulse. and sleep quality was disturbed on a scale of 4-6 (moderate), whereas after carrying out pregnancy exercises the pain scale was reduced to 1-2 (mild pain), blood pressure, breathing and pulse improved. The sleep quality scale increased to 9 (adequate). Conclusion: After carrying out pregnancy exercises, pain levels decreased and sleep patterns improved. Pregnant women are advised to do pregnancy exercises independently and regularly in an effort to reduce low back pain and help improve sleep quality.

Keywords: Pregnancy, Pregnancy Exercise, Third trimester.