

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III merupakan hal yang fisiologis sehubungan dengan dekatnya waktu persalinan. Di Indonesia terdapat 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III. Kecemasan berdampak bagi ibu dan janin yaitu preeklampsia baik pada kehamilan atau persalinan, serta beresiko BBLR dan kelahiran prematur. Salah satu upaya menurunkan kecemasan pada kehamilan yaitu dengan senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *continuity of care* melalui penelaahan kasus (*case study*) dengan sampel 3 orang ibu hamil primigravida dengan keluhan cemas cara pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Responden diberikan intervensi senam hamil selama 2 minggu 4 kali pertemuan. Penilaian kecemasan menggunakan kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini 3 responden mengalami penurunan kecemasan dari cemas sedang menjadi cemas ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Diharapkan senam hamil dapat dijadikan sebagai acuan atau protap dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan kecemasan pada trimester III.

Kata kunci :Kecemasan, Senam Hamil

ABSTRACT

Anxiety in third trimester primigravida pregnant women is a physiological thing in connection with the close time of delivery. In Indonesia, there are 28.7% of pregnant women who experience anxiety in the third trimester. Anxiety has an impact on the mother and fetus, namely preeclampsia in pregnancy or childbirth, as well as the risk of low birth weight and premature birth. One of the efforts to reduce anxiety in pregnancy is pregnancy exercise. This study aims to determine the effect of pregnancy exercise to reduce anxiety in third trimester pregnant women. This study uses a descriptive method with a approach *continuity of care* through *acase study* with a sample of 3 primigravida pregnant women with complaints of anxiety by using *purposive sampling*. Respondents were given pregnancy exercise intervention for 2 weeks 4 meetings. Anxiety assessment using the HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) *questionnaire* which was conducted before and after the intervention was given. The results of this study 3 respondents experienced a decrease in anxiety from moderate anxiety to mild anxiety. So it can be concluded that pregnancy exercise is effective for reducing anxiety in third trimester pregnant women. It is hoped that pregnancy exercise can be used as a reference or procedure in providing midwifery care to pregnant women with anxiety in the third trimester.

Keywords: Anxiety, Pregnancy Exercise