

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS GARDUJAYA KABUPATEN CIAMIS

Fauzanillah¹, Elis Roslianti¹

¹*STIKes Muhammadiyah Ciamis*

ABSTRAK

Senam hamil merupakan salah satu upaya yang dapat merileksasikan tubuh, melancarkan peredaran darah ibu dan mengaktifkan otot-otot ibu. Olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, senam hamil merupakan latihan gerak yang diberikan pada ibu untuk menjadikan tubuh yang sehat dan bugar. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Maksud dari program senam hamil ini adalah untuk menyehatkan ibu dan membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir.

Tujuan studi kasus ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III tentang manfaat senam hamil dan mengajarkan gerakan-gerakan senam hamil.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Dengan teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Sampel yang diambil adalah 1 pasien yang mengalami kurangnya pengetahuan tentang senam hamil.

Hasil studi penelitian pada tahap pengkajian diketahui bahwa pasien tidak tahu tentang manfaat senam hamil. Diagnosa keperawatan yang ditetapkan adalah defisit pengetahuan berhubungan ketidakmampuan menemukan informasi. Intervensi dan Implementasi yang digunakan memberikan informasi tentang manfaat senam hamil dan gerakan senam hamil.

Kesimpulan dan Intervensi defisit pengetahuan tentang senam hamil diharapkan ketika sudah di berikan informasi tentang manfaat dan gerakan senam hamil pasien dapat memahami dan mempraktekkannya sendiri.

Kata Kunci : Senam Hamil, Ibu Hamil Trimester III, Pengetahuan

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF PREGNANT MOTHERS IN TRIMESTER
III ABOUT PREGNANCY EXERCISES IN GARDUJAYA PUSKESMAS, CIAMIS
DISTRICT**

Fauzanillah¹, Elis Roslianti¹

¹*STIKes Muhammadiyah Ciamis*

ABSTRACT

Pregnancy exercise is an effort that can relax the body, improve maternal blood circulation and activate the mother's muscles. Exercise that can be done by pregnant women, pregnancy exercise is a movement exercise given to the mother to make the body healthy and fit. Pregnancy exercise is a fitness program intended for pregnant women. Therefore, pregnancy exercise has the principle of special movements that are adapted to the condition of pregnant women. The purpose of this pregnancy exercise program is to nourish the mother and help pregnant women to be comfortable, safe from the time the baby is in the womb until birth.

The purpose of this case study is to provide nursing care to pregnant women in the third trimester about the benefits of pregnancy exercise and to teach pregnancy exercises.

The method used is descriptive with a case study approach. The sampling technique is accidental sampling. The sample taken was 1 patient who experienced a lack of knowledge about pregnancy exercise.

The results of the research study at the assessment stage showed that the patient did not know about the benefits of pregnancy exercise. The nursing diagnosis determined was a knowledge deficit related to the inability to find information. The intervention and implementation used provided information about the benefits of pregnancy exercise and pregnancy exercise movements.

Conclusions and Interventions for knowledge deficits about pregnancy exercise are expected when information about the benefits and movements of pregnancy exercise is given, patients can understand and practice it themselves.

Keywords: Pregnancy Exercise, Third Trimester Pregnant Women, Knowledge

