

PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SUNGAI KAKAP KABUPATEN KUBU RAYA

Tarisa Wilsa Athala¹, Dwi Khalisa Putri², Eka Riana², Tilawaty Aprina²

INTISARI

Latar Belakang: Senam hamil adalah senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Senam hamil bertujuan untuk relaksasi atau untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil. Hasil studi pendahuluan diketahui masih banyak ibu hamil trimester III belum mengikuti senam hamil karena pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil masih rendah.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil di Puskesmas Sungai Kakap

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dimana penelitian ini merupakan suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif.

Hasil Penelitian: Mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang pengertian senam hamil dalam kategori baik yaitu sebanyak (86%), tentang tujuan senam hamil dalam kategori baik (100%), tentang manfaat dalam mengatasi kecemasan dalam kategori cukup yaitu (57%), tentang waktu pelaksanaan senam hamil dalam kategori cukup (57%), tentang persiapan sebelum pelaksanaan dalam kategori baik yaitu (86%), tentang kontraindikasi dalam kategori baik yaitu (72%)

Kesimpulan : Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Poskesdes Pal IX dalam kategori cukup yaitu (86%). Bidan perlu memberikan konseling kepada Ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam hamil agar pengetahuan ibu semakin meningkat.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, Senam Hamil

Kepustakaan : 10 Buku, 6 Jurnal

Jumlah halaman : xiii, 42 halaman, Tabel 1.1, 2.1, 4.1 s/d 4.3

POLITEKNIK 'AISYIAH PONTIANAK

-
1. Mahasiswa Prodi Kebidanan Diploma III Politeknik 'Aisyiah Pontianak
 2. Dosen pembimbing Politeknik 'Aisyiah Pontianak