**PENERAPAN EDUKASI SENAM HAMIL PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALANG BANJAR KOTA JAMBI**

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GARUDA PUTIH JAMBI

\*Dormina\*\* Apni Riama\*\*\*Dina Sabilla

Email: [dina788sabilla@gmail.com](mailto:dina788sabilla@gmail.com)

ABSTRAK

**Pendahuluan:** senam hamil adalah terapi Latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental, pada persalinan cepat , aman dan spontan. Senam hamil terbukti efektif menjaga kesehatan ibu dan janin yang di kandungannya, mempermudah proses persalinan, mampu memanfaatkan tenaga sebik-baiknya sehingga persalinan berjalan cepat dan normal (Nirwana, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan senam hamil di puskesmas talang banjar kota jambi.

**Tujuan:** mengetahui tingkat pengetahuan senam hamil di puskesmas talang banjar kota jambi

**Metode:** penelitian ini merupakan penelitian studi kasus deskriptif. Subyek studi kasus yang di teliti adalah ibu hamil yang mengikuti senam hamil di pskesmas talang banjar kota jambi. Fokus studi dalam studi kasus ini adalah adalah asuhan keperawatan antenatal dengan senam hamil. Studi kasus ini di laksanakan di Jl. Pangeran antasari rt.17 kelurahan talang banjar pada tanggal 16-18 Juni 2021

**Kesimpulan**: senam hamil perlu di terapkan pada ibu hamil karena memiliki banyak manfaat. Hasil studi kasus ibu mengetahui entang senam hamil dan dapat melakukan senam hamil

**Hasil:** hasil studi kasus menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil meningkat.

**Kata Kunci:** pengetahuan, senam hamil

**THE APPLICATION OF PREGNANCY GYMNADTICS EDUCATION IN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III MOTHERS AT PUSKESMAS TALANG BANJAR JAMBI CITY**

DIII OF NURSING STUDY PROGRAM

GARUDA PUTIH INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

\*Dormina\*\* Apni Riama\*\*\*Dina Sabilla

Email: [dina788sabilla@gmail.com](mailto:dina788sabilla@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Introduction:** pregnancy gymnastic is a motion-control therapy for preparing pregnant women physically andmentally. At a fast, safe and spontaneous delivery. Fetus is contains, facilitating the process of labor, able to make the best use power so that labor is fast and normal (Nirwana, 2011). This study aims to find out how the description of mothers carrying out pregnancy exercises at Talang Banjar Public Health Center in Jambi City.

**Objective:** knowing the level of knowledge of pregnancy exercise at the Talang Banjar Public Health Center Jambi City.

**Method:** this research is a descriptive case study. The subjectsof the case studies were pregnant women who took pregnancy exercises at Talang Banjar Health Center, Jambi City. The focus of the study in this case study was antenatal nursing care with pregnancy exericises. This case study was conducted on Jl. Pangeran antasari rt 17 kelurahan talng banjar. On may 16-18 June 2021.06.24

**Conclusion:** pregnancy exercises needs to be applied to pregnant women because it has many benefits. The results of case studies of mothers can do pregnancy exercises.

**Results:** the results of the case study show that the knowledge of pregnant women increases.

**Keywords:** knowledge, pregnancy exercise.