**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKEMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI**

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GARUDAH PUTIH JAMBI

\*Novita Mellinda\*\*Devi Yusmahendra\*\*\*Vina Dwi Lestari

Email: novitamelinda310520@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 sebaik-baiknya sehingga persalinan berjalan cepat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan senam hamil di puskesmas putri ayu kota jambi.

**Tujuan:** mengetahui tingkat pengetahuan senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

**Metode:** penelitian ini merupakan penelitian studi kasus deskriptif. Subjek studi kasus yang di teliti adalah ibu hamil yang mengikuti senam hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Fokus dalam studi kasus ini adalah asuhan keperawatan antenatal dengan senam hamil. Studi kasus ini di laksanakan wilayah puskesmas putri ayu 3 hari pada tanggal 22-24 april 2022.

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

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

**Kata Kunci:** pengetahuan, senam hamil.

**THE APPLICATION PREGNANCY GYMNADTICS EDU CATION IN**

**TRIMESTER III MOTHERS AT PUSKESMAS**

**PUTRI AYU JAMBI CITY**

DIII OF NURSING STUDY PROGRAM

GARUDA PUTRI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

\*Novita Mellinda\*Devi Yusmahendra\*\*\*Vina Dwi Lestari

Email: novitamelinda310520@gmail.com

**ABSTRACT**

**Introduction:** pregnancy gymnastic is a motion-control therapy for preparing pregnant women physically andmentaly. Ata fast safe and spontaneous delivery, fetus is fast and This study aims to find out how the description of mothers carrying out pregnancy exercises at putri ayu public health center in jambi city.

**Objecite:** knowing the level of knowledge of pregnancy exercise at the putri ayu public health center jambi city.

**Method:** this research is a descriptive case study. The subjectsof the case studies were pregnant womwn who took pregnancy exercises at putri ayu Health center, jambi city. The focus of the study was conducted on exercises at putri ayu public 22-24 april 2022.

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

**Conclusion:** pregnancy exercises needs to be applied to pregnant womwn because it has many bebefits. The results of case studi of mothers can do pregnancy exercises.

**Keywords:** knowledge, pregnancy exercise. At putri ayu