**ABSTRAK**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI BPM YUAKA BANGUN**

**JAYA KECAMATAN BTS ULU TAHUN 2024**

**Oleh :**

**(Yuli Darlina 1)**

**(Ronalen Br Situmorang 2)**

**(Lezi Yovita Sari 2)**

Data dari Dinas Kesehatan Musi Rawas Tahun 2023 jumlah penduduk musi rawas 414,009 jiwa dengan sasaran ibu hamil sebnyak 8,337 jiwa dan ibu hamil yang memiliki buku KIA sebanyak 8.160 jiwa (97,9%. Sedangkan jumlah penduduk kecamatan BTS ULU sebanyak 26,61jiwa dengan sasaran ibu hamil sebanyak 534 jiwa. Tujuan penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Yuaka Bangun Jaya Kecamatan BTS Ulu Tahun 2024

Pada penelitia ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dalam pelaksanaan penelitian, Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). “Desain penelitian yang digunakan yaitu *one group design* untuk mengetahui pengaruh perlakuan pada kelompok intervensi dengan cara membandingkan dengan kelompok kontrol. *Postest* dilakukan pada kedua kelompok, kelompok eksperimen diberikan *post test* setelah dilakukan senam hamil .Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil, Sampel inklusi eksperiment dalam penelitian ini yaitu 20 ibu hamil trimester III dan di BPM Yuaka Bangun Jaya Kecamatan BTS Ulu.

Hasil Penelitian ini didapatkan rata-rata ibu hamil sebelum intervensi melakukan senam hamil adalah 2,65 (sedang dan berat) dengan standar deviasi 0,48. Setelah dilakukan intervensi senam hamil rata-rata ibu hamil mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi 1,70 (Sedang dan Ringan) dengan standar deviasi 0,47. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa senam hami dapat menurunkan kecemasa pada ibu hami trimester III

Terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Yuaka Bangun Jaya Kecamatan BTS Ulu dimana terjadi penurunan kecemasan setelah pemberian senam hamil dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil, Kecemasan, Senam Hamil.

**Keterangan :**

1. Calon Sarjana Kebidanan

2. Pembimbing