

# PENINGKATAN KENYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN SENAM HAMIL BERBASIS KELUARGA

Aswati<sup>1</sup>, Dina Erpiana<sup>2</sup>

Program Studi Keperawatan Jenjang D.3 STIKES Yarsi Mataram

[aswati.karyadi@gmail.com](mailto:aswati.karyadi@gmail.com), [dinaerpiana@gmail.com](mailto:dinaerpiana@gmail.com)

## ABSTRACT

### Article History:

Received : 21-1-2022

Revised : 27-1-2022

Accepted : 29-1-2022

Online : 31-1-2022

### Keyword:

*Pregnant Women*

*Comfort,*

*Pregnancy exercise*



**Background:** The quality of comfort in pregnant women is very important for the health of the mother and fetus. The cause of the disorder of comfort of pregnant women because, his large stomach, causing the mother to get tired quickly, because caused by the posture that has changed, pregnant women also experience frequent awakening at night to urinate. To overcome this, pregnant gymnastics is done to increase the comfort of pregnant women. **Purpose:** This study is to describe family nursing care with Efforts to Improve Comfort of Pregnant Women Trimester III. Method: This research is descriptive of analytics with a case study approach. Data is obtained from interviews and observations. Subject of a case study of 1 patient, the time starts in June 2019. **Results:** After doing *Pregnancy exercise* for one week pregnant women experience an increased sense of comfort in themselves like the mother feels more comfortable, the patient can rest more, the mother does not wake up at night, the patient feels fresher and improved. Thus there is the influence of *Pregnancy exercise* on the comfort of pregnant women in the third trimester, it can be concluded that *Pregnancy exercise* activities can be one of the efforts that can be done to increase the comfort of pregnant women in the third trimester.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## PENDAHULUAN

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, susah tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis yang dapat menyebabkan gangguan rasa aman nyaman (Mediarti, Sulaiman, Rosnani & Jawiah, 2014). Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan (Helen, 2014).

Peran keluarga terhadap perawatan ibu hamil dengan keluarganya merupakan fokus utama keperawatan saat ini. Untuk mempunyai anak yang sehat dan keluarga yang sehat sangatlah penting untuk perawatan ibu hamil (Piliteri 2012).

Tingginya angka kematian ibu (AKI) menempatkan indonesia pada urutan teratas di ASEAN. Departemen Kesehatan menyebutkan angka kematian ibu di Indonesia tahun 2012 mencapai 359/ 100.000 kelahiran hidup penyebab langsung kematian ibu yaitu 28% karena pendarahan, eklamsia 24%, komplikasi purperium 8%, abortus 5%, lain-lain 11% serta

penyebab tidak langsung yaitu status nutrisi ibu hamil yang rendah anemia pada ibu hamil, terlambat mendapatkan pelayanan, usia terlalu muda terlalu dekat dengan kehamilan dan kondisi psikologis pada ibu hamil (Mengatasi keluhan hamil 2010). Angka kematian ibu di NTB pada tahun 2017 yakni terjadi pada saat ibu bersalin sebesar 4,35%, nifas sebesar 40% dan saat ibu hamil sebesar 17,65 % (Peropil kesehatan NTB 2018).

Upaya untuk meningkatkan kesehatan pada keluarga dan meningkatkan rasa aman nyaman umumnya dilakukan dengan menggunakan terapi senam hamil, karena merupakan kunci utama bagi kesehatan serta perilaku sehat sakit, oleh karena itu keluarga terlibat langsung dalam mengambil keputusan dan terapeutik pada setiap tahap sehat sakit anggota keluarga (Karyati 2016). Fungsi keperawatan, dimana perawatan kesehatan yang bersifat preventif secara bersama-sama merawat anggota keluarga yang sakit (Feridmen, 2013).

Senam hamil merupakan salah satu cara menjaga kesehatan ibu hamil dalam masa kehamilan. Adapun senam hamil dianjurkan dan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester III, yaitu 28-30 minggu kehamilan (Farida & Sunarti, 2015). Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain, yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester III, yaitu 28-30 minggu kehamilan (Farida & Sunarti, 2015). Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Di samping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Diakhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernapasan (Widyawati & Syahrul, 2012). Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh dan meningkatkan kenyamanan (Rahmawati, Rosyidah & Marharani, 2016).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang "upaya peningkatan kenyamanan pada ibu hamil trimester III dengan senam hamil pada keluarga Tn."T".

## **METODE**

Desain yang di gunakan pada penelitian adalah studi kasus. Penelitian studi kasus ini adalah studi untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan keluarga dengan salah satu anggota keluarga yang hamil trimester III di Desa Terong Tawah Kecamatan Labuapi dengan batasan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi. Peneliti studi kasus di batasi oleh waktu, tempat, serta kasus yang di pelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu.

Subyek merupakan orang yang dijadikan sebagai responden untuk mengambil kasus, Subyek penelitian yang digunakan adalah 1 pasien dengan masalah keperawatan yang sama, yaitu keluarga dengan salah satu anggota keluarga ibu hamil trimester III.

Fokus studi yakni upaya peningkatan kenyamanan ibu hamil trimester III dengan senam hamil pada keluarga Tn."T"

Senam hamil adalah program kebugaran bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan (Fauziah & Sutejo, 2012).

Penelitian studi kasus akan dilaksanakan di desa Terong tawah kecamatan Labuapi wilayah kerja puskesmas Perampuan Lombok Barat, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tangl 5-15 juni 2019.

Analisa data dilakukan sejak peneliti di lapangan, sewaktu pengumpulan data sampai dengan semua data terkumpul. Analisa data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan. Teknik analisa yang digunakan dengan cara menarasikan jawaban-jawaban dari penelitian yang diperoleh dari hasil interpretasi wawancara mendalam yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Teknik analisa digunakan dengan cara observasi oleh peneliti dan studi dokumentasi yang menghasilkan data untuk selanjutnya diinterpretasikan oleh peneliti dibandingkan teori yang ada sebagai bahan untuk memberikan rekomendasi dalam intervensi tersebut.

## HASIL

setudy kasus yang di temukan pada keluarga Tn."T" khususnya pada Ny."J" G1P0A0UK32 (trimester II) mengalami keluhan: Klien mengatakan cepat lelah dan merasa tidak nyaman dan susah tidur. gelish, mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks merasa gatal, sering kencing,, postur tubuh berubah.

Diagnosa yang ditemukan pada kasus ini adalah gangguan rasa aman nyaman berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga

Intervensi keperawatan disesuaikan dengan kondisi klien yaitu . kaji pengetahuan keluarga tentang penatalaksanaan gangguan rasa aman nyaman, gunakan pendekatan kepada k eluarga dengan cara menenangkan, jelaskan keutungan senam hamil. diharapkan ibu dapat meningkatkan kenyamanan ibu, nyatakan dengan jelas harapan keluarga terhadap perlakuan pasien pada senam hamil, jelaskan semua prosedur dan apa yang di rasakan selama perosedur senam hamil.

Implementasi Keperawatan, pada study kasus ini fokus pada senam hamil untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

Evaluasi hasil pada tindakan senam hamil pada Ny."J" mampu mengurangi rasa tidak nyaman, sehingga hasil yang di temukan setelah melakukan tindakan senam hamil selama 6 minggu mampu meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III,

## PEMBAHASAN

Pengkajian keperawatan pada pasien hamil trimester III biasanya akan ditimbulkan keluhan tidak nyaman pada ibu hamil ketika bayi membesar dan ketidaknyamanan bertambah sehingga menyebabkan calon ibu mudah lelah dan bergantung pada pasangan atau orang lain di sekitarnya (Hamilton, 2016), adapun konsep teori dengan setudy kasus yang di temukan pada keluarga Tn."T" khususnya pada Ny."J" sama yaitu dengan keluhan rasa aman nyaman. Adapun konsep teori dan yang di temukan pada keluarga Tn."T" khususnya Ny."J" sama yaitu ketidak mampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan rasa aman nyaman .

Diagnosa keperawatan, pada kasus ibu hamil trimester III akan di temukan diagnosa Anemia dan gangguan rasa nyaman berdasarkan batasan karekteristik gangguan rasa nyaman pada buku (Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia) yaitu mengeluh tidak nyaman, gelish, mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks merasa gatal, mengeluh lelah, pola eliminasi berubah, postur tubuh berubah. Adapun konsep teori dengan study kasus yang di temukan pata keluarga Tn."T" khususnya Ny."J" sama yaitu Pasien mengatakan tidak nyaman dengan perutnya yang besar, pasien mengatakan tidak nyaman dengan tidurnya karena sering terbangun malam hari untuk kencing, pasien mengatakan tidak nyaman dengan perutnya yang gatal, pasien mengatakan cepat lelah,pasien tampak lemas,pasien tampak menggaruk perutnya,pasien tampak gelisah,postur tubuh berubahberdasarkan batasan karakteristik buku (Setandar Diagnosa Keperawatan Indonesia).

Intervensi keperawatan, pada kasus ini intervensi di susun sama atau sesuai dengan kondisi pasien dan fasilitas yang ada sehingga rencana rencana keperawatan dapat terpenuhi intervensi keperawatan di susun berdasarkan (Kusuma, 2015), yaitu, kaji pengetahuan keluarga tentang penatalaksanaan gangguan rasa aman nyaman, gunakan pendekatan kepada keluarga dengan cara menenangkan, jelaskan keutungan senam hamil diharapkan ibu dapat meningkatkan kenyamanan ibu, nyatakan dengan jelas harapan keluarga terhadap perlakuan pasien pada senam hamil, jelaskan semua prosedur dan apa yang di rasakan selama prosedur senam hamil, pahami perspektif terhadap situasi stres, temani pasien untuk memberikan keyakinan dan mengurangi takut, bantu pasien mengenal situasi yang menimbulkan kecemasan, intruksikan pasien menggunakan teknik relaksasi (Kusuma 2015).

Implementasi Keperawatan, pada study kasus ini fokus pada senam hamil untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan konsep teori senam hamil adalah program kebugaran bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh, menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan dan membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir (Manuaba, 2016).

Adapun SOP untuk melakukan senam hamil yaitu, persiapan alat (Matras atau tikardan bantal), tahap Pre Intraksi (siapkan alat-alat, cuci tangan), tahap Orientasi (berikan salam, panggil nama klien, jelaskan prosedur dan tujuan tindakan kepada klien/keluarga), tahap Kerja (Gerakan pemanasan, berdiri tegak letakkan kedua tangan di pinggang, jalan ditempat secara perlahan (2x8 hitungan), berdiri tegak, rentangkan kedua tangan, tekuk ke arah bahu lalu luruskan kembali (1x8 hitungan), berdiri tegak, rentangkan kedua tangan, tarik kedepan lurus, lipat ke depan dada, luruskan kembali ke depan rentangkan (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan tangan sejajar dengan badan, putar bahu kedepan dan kebelakang (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan tangan sejajar dengan badan, tarik bahu ke atas dan ke bawah (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan tangan di pinggang, tekuk kepala ke depan dan ke belakang (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan tangan dipinggang, tekuk kepala ke arah bahu kanan kemudian ke bahu kiri (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan kedua tangan di pinggang, putar kepala ke samping, kebelakang dan ke depan.

Lakukan pemutaran kepala secara bergantian berlawanan arah kesamping kedepan dan ke belakang (1x8 hitungan), Gerakan Inti (gerakan pertama yaitu posisi berdiri dan tangan di pinggang gerakan leher ke kanan dan ke kiri untuk meregangkan otot leher, gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki dan menggerakkan telapak kaki kedepan dan kebelakang guna membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan dikaki, tidur telentang dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk kemudian dorong kembali kedepan.

Lakukan bergantian dengan kaki lainnya. Gunanya untuk latihan dasar panggul, pada gerakan ini yaitu berbaring dengan posisi miring angkatlah kaki perlahan kemudian turunkan. Lakukan bergantian dengan kaki satunya. Gunanya untuk memperkuat otot, selanjutnya berbaring terlentang, kedua lutut dipegang dengan tangan, tarik nafas dan berlatih mengejan, sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan, lalu menoleh kesamping selanjutnya turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur.

Bertahanlah pada posisi ini selama kurang lebih 1 menit. gerakan ini sangat cocok untuk ibu yang bayinya masih belum masuk panggul, gerakan yang ini anda bisa melibatkan suami dengan membantu memijat daerah pinggang, punggung dan bahu untuk melepaskan ketegangan dan memulihkan otot pinggang yang lelah), gerakan pendinginan (maryunani & Sukaryati (2011), menyatakan tahap ini penting untuk dilakukan karena berfungsi sebagai relaksasi otot-otot tubuh pada ibu hamil.

Adapun gerakan pendinginan terdiri dari (berbaring dengan mencari posisi yang nyaman, misal dengan bebaring miring. Tahan selam 10 detik, duduklah dengan bahu bersandar

(rileks). Genggam tangan dan menekuk jari-jari tangan, lakukan selama 10 detik, duduk dengan bahu bersandar (rileks), tekuk jari-jari kaki, lepaskan. Lakukan selama 10 detik, berbaring di atas matras dengan posisi terlentang, letakkan kedua tangan di atas perut, kemudian tarik nafas dalam-dalam dengan menarik perut, kemudian buang nafas tersebut melalui mulut secara perlahan dengan mengempiskan perut lakukan berulang selama 2 menit. (Maryunani & Sukaryati 2011), dan implementasi yang dilakukan di lapangan sama akan tetapi dalam persiapan alat lebih perinsip, persiapan alat (Matras), adapun tindakan pelaksanaan tindakan senam hamil.

Menurut (Maryuni, 2011) tahap Pre Intraksi (siapkan alat-alat, cuci tangan), tahap Orientasi (berikan salam, panggil nama klien, jelaskan prosedur dan tujuan tindakan kepada klien/keluarga), tahap kerja (gerakan pemanasan, berdiri tegak letakkan kedua tangan di pinggang, jalan ditempat secara perlahan (2x8 hitungan), berdiri tegak, rentangkan kedua tangan, tekuk ke arah bahu lalu luruskan kembali (1x8 hitungan), berdiri tegak, rentangkan kedua tangan, tarik kedepan lurus, lipat ke depan dada, luruskan kembali ke depan rentangkan (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan tangan sejajar dengan badan, putar bahu kedepan dan kebelakang (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan tangan sejajar dengan badan, tarik bahu ke atas dan ke bawah (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan tangan di pinggang, tekuk kepala ke depan dan ke belakang (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan tangan dipinggang, tekuk kepala ke arah bahu kanan kemudian ke bahu kiri (1x8 hitungan), berdiri tegak, letakkan kedua tangan di pinggang, putar kepala ke samping, kebelakang dan ke depan.

Lakukan pemutar kepala secara bergantian berlawanan arah kesamping kedepan dan ke belakang (1x8 hitungan), gerakan Inti (gerakan pertama yaitu posisi berdiri dan tangan di pinggang gerakan leher ke kanan dan ke kiri untuk meregangkan otot leher, gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki dan menggerakkan telapak kaki kedepan dan kebelakang guna membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan dikaki, tidur telentang dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk kemudian dorong kembali kedepan. Lakukan bergantian dengan kaki lainnya.

Gunanya untuk latihan dasar panggul, pada gerakan ini yaitu berbaring dengan posisi miring angkatlah kaki perlahan kemudian turunkan. Lakukan bergantian dengan kaki satunya. Gunanya untuk memperkuat otot, selanjutnya berbaring terlentang, kedua lutut dipegang dengan tangan, tarik nafas dan berlatih mengejan, sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan, lalu menoleh kesamping. selanjutnya turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur.

Bertahanlah pada posisi ini selama kurang lebih 1 menit. gerakan ini sangat cocok untuk ibu yang bayinya masih belum masuk panggul, gerakan yang ini anda bisa melibatkan suami dengan membantu memijat daerah pinggang, punggung dan bahu untuk melepaskan ketegangan dan memulihkan otot pinggang yang lelah), gerakan pendinginan (maryunani & Sukaryati (2011), menyatakan tahap ini penting untuk dilakukan karena berfungsi sebagai relaksasi otot-otot tubuh pada ibu hamil. Adapun gerakan pendinginan terdiri dari (berbaring dengan mencari posisi yang nyaman, misal dengan bebaring miring. Tahan selam 10 detik, duduklah dengan bahu bersandar (rileks). Genggam tangan dan menekuk jari-jari tangan, lakukan selama 10 detik, duduk dengan bahu bersandar (rileks), tekuk jari-jari kaki, lepaskan. Lakukan selama 10 detik, berbaring di atas matras dengan posisi terlentang, letakkan kedua tangan di atas perut, kemudian tarik nafas dalam-dalam dengan menarik perut, kemudian buang nafas tersebut melalui mulut secara perlahan dengan mengempiskan perut lakukan berulang selama 2 menit.

Evaluasi keperawatan, setelah di lakukan senam hamil (Sukaryati, 2014) yaitu senam hamil pada ibu hamil trimester III berguna untuk mengurangi rasa tidak nyaman, menjaga kebugaran otot, menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, dan di temukan pada keluarga

Tn."T" kehususntya Ny."J" sama dengan konsep teori yang ada yaitu tindakan senam hamil pada Ny."J" mampu mengurangi rasa tidak nyaman, sehingga hasil yang di temukan setelah melakukan tindakan senam hamil selama 6 minggu mampu meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III, sehingga dapat disimpulkan bahwa antara konsep teori dan kasus nyata di lahan sesuai yaitu senam hamil mampu meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Pengkajian dilakukan selama empat hari dimana dalam tahap ini penulis tidak mengalami kendala dan dapat dilakukan dengan baik. sehingga di dapatkan data-data yang mampu menunjang munculnya suatu masalah seperti gangguan rasa aman nyaman. Adapun data keluarga Tn."T" khususnya Ny."J" ditemukan keluhan tidak nyaman, cepat lelah ,sering kencing, susah tidur, sering kencing, perut gatal, dan hamper sama dengan data yang ada pada konsep teori.

Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kasus ini adalah yang paling mengancam yang paling di rasakan oleh klien, dan dalam peroses keperawatan penulis menemukan konsep teori dari dengan study kasus yang di temukan pada keluarga Tn."T" kehususntya Ny."J" yaitu dengan keluhan Pasien mengatakan tidak nyaman dengan perutnya yang besar, tidak nyaman dengan tidurnya, sering terbangun malam hari untuk kencing, tidak nyaman dengan perutnya yang gatal dan pasien mengatakan cepat lelah, diagnosa keperawatan yang muncul pada keluarga Tn"T' adalah: Gangguan rasa nyaman berhubungan dengan Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan rasa aman nyaman.

Pada rencana pada kasus keluarga Tn."T" kehususntya Ny."J" susunan dengan sesuai teori dan masalah keperawatan yang di alami oleh klien, sehingga pelaksanaan akan lebih baik. Bila di kaitkan dengan teori yang di prioritaskan menjadi masalah keperawatan utama dalam perencanaan perawatan seperti masalah Gangguan rasa aman nyaman berhubungan dengan Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan rasa amannyaman, ditandai dengan Pasien mengatakan tidak nyaman dengan perutnya yang besar, pasien mengatakan tidak nyaman dengan tidurnya karnena sering terbangun malam hari untuk kencing, pasien mengatakan tidak nyaman dengan perutnya yang gatal, pasien mengatakan cepat lelah , pasien tampak lemas, pasien tampak menggaruk perutnya, pasien tampak gelisah, postur tubuh berubah,

Implementasi pada pasien Gangguan rasa aman nyaman adalah tahap pelaksanaan dari peroses perencanaan yang telah di tetapkan untuk masing-masing diagnosa keperawatan yang muncul, dalam hal ini melakukan implementasi keperawatan menggunakan senam hamil dan melibatkan klien dan keluarga.

Evaluasi pada ibu hamil adalah tahap penilaian ahir terhadap kemampuan klien dan perkembangan kesehatan klien selama melakukan peroses implementasi keperawatan dengan masalah gangguan kesehatan klien, dan penilaian terhadap sejauh mana implementasi yang di lakukan berhasil.

### **Saran**

Dari kesimpulan yang di dapatkan di atas, penulis mencoba memberi beberapa saran untuk kesempurnaan pelaksanaan asuhan keperawatan secara umum dan khusus pada klien untuk ibu hamil trimester III, penulis menuliskan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan karya tulis ini dapat menjadi tambahan wacana dan bahan dalam proses belajar dan mengajar asuhan keperawatan pada keluarga dan dapat di gunakan sebagai bahan dalam penelitian selanjutnya.

- b. Masyarakat  
Sebagai evaluasi dan memberikan pengetahuan dan penanganan secara penatalaksanaan terhadap keluarga pada ibu hamil trimester III
- c. Bagi klien dan keluarga  
Untuk menambah wawasan dan pengetahuan, sehingga keluarga keluarga mampu menanggulangi sendiri cara senam hamil pada ibu hamil trimester III jika ada salah satu anggota keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, Y.R. (2017). *Buku Ajar Asuhan keperawatan Maternitas aplikasi Nanda Nic dan Noc*. Jakarta: TIM.
- Departemen Kesehatan. (2016). *profil Kesehatan Kabupaten Lombok Barat*, dilihat 10 November 2018, [http://depkes.go.id/resources/profil\\_kes\\_kab\\_lombok\\_barat](http://depkes.go.id/resources/profil_kes_kab_lombok_barat).
- Haryono, Rudi & Sulis Setianingsih. (2014). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hidayat, A.A. (2010). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryunani, Anik. (2017). *Asuhan Ibu Nifas & Asuhan Ibu Menyusui*. Bogor: InMedia.
- Nugroho, T. dkk. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurarif, A.H. & Hardhi Kusuma. (2015). *Aplikasi Keperawatan Berdasarkan diagnosa medis dan nanda nic-noc jiid 1*, Yogyakarta: Mediaction
- Nursalam. (2010). *Proses dan Dokumentasi Keperawatan: Konsep dan Praktek*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahayu, YP. dkk. (2014). *Buku Ajar Masa Nifas Dan Menyusui Dilengkapi Soal- Soal Latihan*. Yogyakarta: Mitra Wacana Medika.
- Rukiyah, Ai Yeyeh & Yulianti, Lia. (2011). *Asuhan Kebidanan III Nifas*. Jakarta: TIM.
- Saleha, sitti. 2009. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sukarni, S & Margareth. (2013). *Keshamilan, Persalainan dan Nifas Dilengkapi dengan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, R.S. dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishin