

ABSTRAK

Senam hamil diperlukan ibu hamil untuk mengantisipasi ketegangan otot dasar panggul dalam menghadapi persalinan namun kenyataannya hampir setengahnya ibu hamil yang telah memasuki usia kehamilan 22 minggu mengikuti senam hamil secara teratur. Berdasarkan data awal di BPS Soelistyaningsih, Amd.Keb pada tahun 2012, dari 85 ibu hamil yang mengikuti senam hamil hanya 25 (29,41%) orang yang teratur mengikuti senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran keteraturan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di BPS Soelistyaningsih, Amd.Keb Desa Sambungrejo Sukodono Sidoarjo.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi adalah ibu hamil yang mengikuti senam hamil di BPS Soelistyaningsih, Amd.Keb Desa Sambungrejo Sukodono pada bulan Juni 2013 sebesar 15 ibu hamil. Besar sampel 15 ibu hamil dan cara pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Variabel adalah keteraturan pelaksanaan senam hamil. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Teknik pengolahan data menggunakan *editing*, *coding* dan tabulasi data. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan table distributive frekuensi.

Hasil penelitian didapatkan dari 15 ibu hamil yang mengikuti senam hamil sebagian besar (73,3%) tidak teratur dalam mengikuti senam hamil dan hampir setengah (26,7%) teratur mengikuti senam hamil.

Simpulan didapatkan bahwa ibu hamil di BPS Soelistyaningsih, Amd.Keb Desa Sambungrejo Sukodono Sidoarjo sebagian besar tidak teratur mengikuti senam hamil. Oleh karena itu diharapkan petugas kesehatan lebih mempromosikan kegiatan senam hamil dengan menyebarkan brosur sehingga ibu hamil lebih aktif mengikuti senam hamil di BPS Soelistyaningsih, Amd.Keb Desa Sambungrejo Sukodono Sidoarjo.

Kata kunci: keteraturan, senam hamil.