

ABSTRAK

Senam hamil merupakan perawatan antenatal dengan melakukan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik maupun mental agar persalinan berjalan aman dan spontan. Ibu hamil yang mengerti tentang senam hamil belum tentu mau melakukan senam hamil, hal ini dipengaruhi oleh : umur, pendidikan, pengetahuan dan informasi tentang senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di Puskesmas Jagir Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil yang melakukan senam hamil di Puskesmas Jagir Surabaya. Sampel sebanyak 21 orang yang diambil secara *total sampling* pada bulan Juni-Juli. *Variabel* dalam penelitian ini adalah usia, tingkat pendidikan dan informasi tentang senam hamil. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pengolahan dan analisis data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang melakukan senam hamil hampir seluruhnya (81%) berusia 20-35 tahun, sebagian besar (53%) mempunyai tingkat pendidikan menengah dan seluruhnya (100%) pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil, sebagian besar (62%) dari responden melakukannya secara teratur.

Maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senam hamil dipengaruhi faktor usia, pendidikan dan informasi tentang senam hamil. Untuk itu diharapkan agar seluruh ibu hamil melakukan senam hamil secara teratur.

Kata kunci : senam hamil, faktor-faktor yang mempengaruhi