

ABSTRAK

Senam hamil merupakan kegiatan ibu hamil dalam membantu kelancaran proses kehamilan secara alamiah dan sangat bermanfaat bagi bayi yang nantinya dilahirkan. Berdasarkan hasil wawancara sebelumnya dari 10 ibu hamil, sebanyak 3 ibu hamil yang mengetahui tentang senam hamil seperti pengertian senam hamil, manfaat dan waktu pelaksanaan. Sedangkan 7 ibu hamil tidak mengetahui tentang senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Jagir Surabaya.

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Jagir Surabaya sebesar 157 orang sampel sebagian ibu hamil sebesar 16 responden. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *Simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah Pengetahuan ibu hamil. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, kemudian di sajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dengan analisis data secara naratif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 16 responden (50%) mempunyai tingkat pengetahuan kurang, (43,7%) mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup, dan (6,3%) memiliki tingkat pengetahuan baik tentang senam hamil.

Simpulan penelitian ini pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di puskesmas Jagir Surabaya setengahnya memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang senam hamil. Diharapkan petugas pelayanan kesehatan dapat meningkatkan penyuluhan tentang senam hamil dan mengajarkan teknik senam hamil yang benar sehingga ibu hamil mengerti tentang pentingnya senam hamil.

Kata kunci : pengetahuan senam hamil