

ABSTRAK

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal untuk mempersiapkan kelahiran bayi. Latihan ini mempersiapkan kesehatan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan dan juga memperlancar persalinan. Oleh karena itu ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti latihan senam hamil secara teratur. Masih banyak wanita hamil yang tidak melakukan latihan senam hamil secara teratur antara lain kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, hal ini dapat dipengaruhi oleh antenatal yang kurang, sehingga ibu tidak menerima informasi yang maksimal akan pentingnya latihan senam hamil pada saat kehamilan dan proses persalinan.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil dengan ibu melakukan senam hamil.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survei analitik* secara *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan senam hamil sebanyak 59 orang dan besar sampel yang digunakan 51 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling* dengan *Simple Random Sampling*, instrumen pengumpulan data melalui kuesioner, variabel yang digunakan variabel independent yaitu pengetahuan dan variabel dependent yaitu perilaku, data disajikan dalam tabulasi frekuensi-frekuensi tabulasi silang untuk mengetahui adanya hubungan dilakukan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian dengan uji statistik *Chi-Square* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh χ^2 hitung (6,99) > χ^2 tabel (5,99) sehingga H_0 ditolak berarti ada hubungan antara pengetahuan senam hamil dengan ibu melakukan senam hamil.

Dari penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berpengaruh terhadap perilaku ibu melakukan senam hamil, sehingga perlu perhatian dari segenap lapisan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan pada ibu hamil tentang senam hamil, serta menyebarkan poster atau pamflet, sehingga ibu hamil mengerti tentang manfaat senam hamil, diantaranya sebagai antisipasi untuk mencegah komplikasi yang mungkin akan terjadi pada saat proses persalinan berlangsung.

Kata kunci : Pengetahuan, dan senam hamil