

ABSTRAK

Senam hamil adalah tehnik relaksasi untuk membantu mengurangi ketegangan selama kehamilan dan sakit pada waktu kelahiran. Melakukan senam hamil dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu.

Menurut survey yang dilakukan di Amerika, ibu yang melakukan senam hamil akan mengalami persalinan yang normal sebesar 86% dan 14% mengalami komplikasi dalam persalinan. Pada studi pendahuluan pada bulan Januari – Maret 2008 terdapat 120 orang ibu hamil, yang melakukan senam hamil 30 orang (25%) sedangkan sisanya 90 orang (75%) tidak melakukan senam hamil. Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti ingin mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di wilayah Puskesmas Balong Panggang Kecamatan Balong Panggang Kabupaten Gresik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil pada tingkat tahu. Penelitian menggunakan jenis deskriptif dengan pendekatan survey. Sampling yang digunakan adalah tehnik *accidental sampling*, dengan sampel 40 responden. Populasi : semua ibu hamil di wilayah Puskesmas Balong Panggang yang berjumlah 40 orang.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan tentang pengertian senam hamil 23 responden (57,5%) mempunyai pengetahuan baik, pengetahuan tentang manfaat senam hamil 18 responden (45%) mempunyai pengetahuan baik, dan pengetahuan tentang syarat-syarat dan langkah-langkah 22 responden (55%) mempunyai pengetahuan yang baik.

Diharapkan dari pengetahuan yang sudah baik ini dapat lebih ditingkatkan lagi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Senam Hamil



YAYASAN RS ISLAM SURABAYA