

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2018-2019 terdapat penurunan dari 4.226 kasus menjadi 4.221 kasus, penurunan jumlah kasus tersebut belum mencapai target SDGs dimana masih jauh dari target yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Tingginya (AKI) disebabkan oleh komplikasi dan penyulit dalam persalinan. Untuk memperlancar persalinan persiapan yang dilakukan sejak kehamilan diantaranya melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan yang dapat menyesuaikan tubuh dengan baik dengan menyangga beban kehamilan. **Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di BPM Bidan Hanin Desa Kutamandiri Tahun 2021. **Metode:** Jenis penelitian adalah deskriptif *kuantitatif*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil di Desa Kutamandiri yang berjumlah 61 orang dan sample pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester 2 dan 3 sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengambilan data menggunakan pengisian kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian yaitu analisa univariat. **Hasil:** Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagian kecil responden memiliki pengetahuan Baik (13,3%) dan setengah dari responden memiliki pengetahuan Kurang (50%). **Kesimpulan:** Sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan kurang. **Saran:** Diharapkan ibu hamil lebih aktif mencari informasi mengenai senam hamil melalui media massa.

Kata Kunci : Kehamilan, Pengetahuan, Senam Hamil

Daftar Pustaka: 3 Buku (2014-2020)

9 Jurnal (2012-2020)

8 Website (2014-2019)

ABSTRACT

Background: Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia in 2018-2019 there was a decrease from 4,226 cases to 4,221 cases, the decrease in the number of cases had not yet reached the SDGs target which was still far from the target of 70 per 100,000 live births in 2030. AKI) is caused by complications and complications in childbirth. To facilitate delivery, preparations made since pregnancy include doing pregnancy exercises. Pregnancy exercise is a form of exercise that can adjust the body well by supporting the burden of pregnancy.

Purpose of the study: To describe the level of knowledge of pregnant women about pregnancy exercise at BPM Midwife Hanin Kutamandiri Village in 2021.

Methods: The type of research is descriptive quantitative. The population in this study were all pregnant women in Kutamandiri Village, amounting to 61 people and the sample in this study were 30 pregnant women in the 2nd and 3rd trimesters. The sampling technique used was total sampling. Collecting data using questionnaires. The data analysis used in this research is univariate analysis.

Results: Knowledge of pregnant women about pregnancy exercise, a small percentage of respondents have good knowledge (13.3%) and half of respondents have poor knowledge (50%).

Conclusion: Most of the respondents have less knowledge. **Suggestion:** Pregnant women are expected to be more active in seeking information about pregnancy exercise through mass media.

Keywords : Pregnancy, Knowledge, Pregnancy Exercise

Bibliography : 3 Books (2014-2020)
9 Journals (2012-2020)
8 Websites (2014-2019)