

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK IBU HAMIL DALAM MENJAGA
KESEHATAN KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CICALENGKA TAHUN 2025**

**AMELIA
221FI01002**

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Kehamilan adalah ketika sebuah janin berada di dalam rahim seorang perempuan. Kesehatan pada masa kehamilan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil untuk kesehatan dan janin yang dikandungnya. Hal ini salah satunya dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang terarah seperti berjalan kaki, melakukan pekerjaan rumah ringan dan senam hamil. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kehamilan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil di wilayah kerja puskesmas cicalengka sebanyak 196 orang dengan sample sebanyak 100 orang. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan *Accidental Sampling*. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner. Hasil didapatkan bahwa karakteristik berdasarkan usia ibu hamil sebagian besar responden usia reproduktif (20-35 tahun) sebanyak 74 orang dengan presentase (74%). Usia kehamilan setengahnya dari responden pada trimester III sebanyak 50 orang dengan presentase (50%), dan pekerjaan responden hampir seluruh nya tidak bekerja sebanyak 79% dengan presentase (79%). Serta aktifitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan didapatkan sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik ringan sebanyak 56 orang dengan presentase (56%). Diharapkan ibu hamil untuk memperhatikan dan menambah pengetahuannya mengenai aktifitas fisik yang aman dilakukan, sehingga dapat mengurangi resiko yang terjadi selama kehamilan.

Kata kunci : Kehamilan, Aktitas fisik, Karakteristik

**DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY OF PREGNANT WOMEN IN
MAINTAINING PREGNANCY HEALTH IN THE WORKING AREA OF
CICALENGKA COMMUNITY HEALTH CENTER IN 2025**

**AMELIA
221FI01002**

*DIII Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

Pregnancy is a condition in which a fetus is present in a woman's womb. Health during pregnancy needs to be carefully monitored by pregnant women to ensure both their own health and the health of the fetus. One way to achieve this is by engaging in guided physical activities such as walking, doing light housework, and prenatal exercises. The aim of this study is to describe the physical activity of pregnant women in maintaining their pregnancy. This research uses a descriptive research method. The population in this study consists of all pregnant women in the working area of the Cicalengka Public Health Center, totaling 196 people, with a sample size of 100 people. The sampling technique used in this research is accidental sampling. The instrument used was a questionnaire. The results showed that based on the characteristics of the respondents, the majority of pregnant women were in the reproductive age (20–35 years), with 74 respondents (74%). Half of the respondents were in the third trimester of pregnancy, totaling 50 people (50%), and nearly all respondents were unemployed, with 79 people (79%). Regarding physical activity during pregnancy, most respondents engaged in light physical activity, with 56 people (56%). It is expected that pregnant women will pay more attention to and increase their knowledge about safe physical activities during pregnancy, in order to reduce the risks that may occur during pregnancy.

Keywords: *Pregnancy, Physical activity, Characteristics*