

**A STUDY OF THE KNOWLEDGE LEVEL OF PREGNANT WOMEN
REGARDING PREGNANCY EXERCISES AT PMB KUSWATININGSIH IN
2024**

Hafizah Ramdhani Eka Dharma¹, Heni Puji Wahyuningsih², Wafi Nur Muslihatun³
^{1,2,3} Midwifery Departement of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta
Email: ehafizahred@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Pregnant women's knowledge about pregnancy exercises is the result of a pregnant woman knowing the benefits of pregnancy exercises, so pregnant women will be interested in participating in pregnancy exercises. The results of preliminary studies with interviews of ten pregnant women found that six mothers did not know about pregnant exercises and four mothers knew pregnant exercises.*

Objective: *The study aimed to assess the knowledge level of pregnant women regarding pregnancy exercises at PMB Kuswatiningsih in 2024.*

Methodology: *The research applied quantitative-descriptive methodology with a cross-sectional approach. The 40 individuals were surveyed as respondents with a total sampling technique. Data collection was conducted via a questionnaire.*

Results: *In PMB Kuswatiningsih, pregnant women's knowledge of exercise during pregnancy is mostly in the middle range, about 23 respondents (57.5%), pregnant women's knowledge of the purpose of exercise during pregnancy is mostly in the good range, about 29 respondents (72.5%), the benefits of pregnancy exercises are generally in the good category, for example, 19 respondents (47.5%), while the symptoms of pregnancy exercises are generally in the bad category, for example, 22 respondents (55%). Age characteristics of the respondents were 20-35 years old and had completed final secondary education (SMA, SMK) and most of the parents were working (workers, farmers, government employees, self-employed).*

Conclusion: *Pregnant women's knowledge of prenatal education at Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta Midwifery Center is largely at an intermediate level. In order to increase the knowledge level of mothers, midwives need to increase their knowledge about contraindications for pregnant women.*

Keywords: *Knowledge, Pregnant women, Pregnancy exercises*

**TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI
PMB KUSWATININGSIH TAHUN 2024**

Hafizah Ramdhani Eka Dharma¹, Heni Puji Wahyuningsih², Wafi Nur Muslihatun³
^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta
Email: ehafizahred@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil merupakan hasil tahu seorang ibu hamil terhadap manfaat senam hamil maka ibu hamil akan tertarik untuk mengikuti senam hamil. Hasil studi pendahuluan dengan wawancara terhadap sepuluh ibu hamil didapatkan enam ibu tidak tahu tentang senam hamil dan empat ibu mengetahui senam hamil.

Tujuan Penelitian: Mengetahui tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih tahun 2024.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara *total sampling* sebanyak 40 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Hasil Penelitian: Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebagian besar dari responden dalam kategori cukup 23 responden (57.5%), pengetahuan ibu hamil tentang tujuan sebagian besar dari responden dalam kategori baik 29 responden (72.5%), manfaat sebagian kecil dari responden dalam kategori baik 19 responden (47.5%), kontra indikasi sebagian besar dari responden dalam kategori kurang 22 responden (55%), syarat dan waktu melakukan mayoritas dalam kategori baik 32 responden (80%) dan sebagian besar dari responden 30 responden (75%) dalam kategori baik, gerakan mayoritas dalam kategori baik 38 responden (95%). Karakteristik usia responden hampir seluruh dari responden berusia 20-35 tahun, sebagian besar dari responden pendidikan terakhir pendidikan menengah (SMA, SMK) dan sebagian besar dari responden ibu bekerja (buruh, tani, PNS, wiraswasta).

Kesimpulan: Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Kuswatiningsih sebagian besar dari responden dalam kategori cukup. Bidan perlu meningkatkan pengetahuan tentang kontra inikasi kepada ibu hamil agar pengetahuan ibu semakin meningkat.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu hamil, Senam hamil