

ABSTRAK

Suraya, Sania Bela. 2024. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kraton Pasuruan. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Pembimbing Utama: Ni Wayan Dwi Rosmalawati, A. Per. Pen., M. Kes. Pembimbing Pendamping: Duhita Dyah Apsari, S.Keb, Bd, M.Kes.

Salah satu perubahan fisiologi ibu hamil adalah perubahan sirkulasi darah. Masalah sistem sirkulasi yang paling sering yaitu tekanan darah tinggi. Kehamilan menjadi salah satu faktor risiko kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi. Pada kehamilan terjadi peningkatan kepekaan terhadap bahan vasopressor yang menyebabkan peningkatan risiko hipertensi. Preeklampsia merupakan kondisi hipertensi yang paling sering terjadi dan menjadi penyebab terbanyak kedua angka kematian ibu di Indonesia. Senam hamil secara rutin direkomendasikan oleh *The American Collage og Obstetrians and Gynecologists (ACOG)* untuk menurunkan tekanan darah ibu hamil. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Kraton Pasuruan. Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan *one group pre test-post test design*. Populasi berjumlah 12 ibu hamil menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan sampel 10 ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah senam hamil yang dilakukan 1 kali seminggu selama 4 minggu. Dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan $p\ value = 0,005$ ($p < 0,05$) menunjukkan ada pengaruh senam hamil pada rata-rata tekanan darah setelah senam hamil tekanan darah lebih rendah dibandingkan rata-rata sebelum senam hamil. Senam hamil merupakan latihan fisik yang meningkatkan aliran darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga kemungkinan menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Oleh karena itu ibu hamil disarankan melakukan senam hamil secara rutin.

Kata Kunci: Kehamilan, Tekanan Darah, Senam Hamil