

ABSTRAK

Hanif Shofia Nikmah

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL

vii + 12 Halaman + 7 Tabel + 10 Lampiran

Hipertensi adalah salah satu faktor penyebab kematian ibu hamil. Kematian ibu hamil menurut MPDN Magetan sebesar 16,7%. Hal ini dikarenakan adanya tekanan darah tinggi pada ibu hamil yang beresiko pre-eklampsia. Supaya ibu hamil mampu menghilangkan atau mengurangi hipertensi, maka diperlukan aktivitas senam hamil untuk meningkatkan sirkulasi darah dan membantu melancarkan aliran darah.

Penelitian ini berbentuk eksperimen, dengan rancangan pra-eksperimen menggunakan desain one grup pretest posttest. Populasi ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 di Puskesmas Maospati selama bulan Februari-Maret 2025 sebesar 39 ibu hamil, dengan besar sampel 36 ibu hamil.

Hasil uji Mc Nemar hitungan manual didapat 2,193 signifikan dengan nilai besarnya peluang tekanan darah pada ibu hamil sebesar 0,031 yang berarti kurang dari taraf nyata 0,05.

Senam hamil terbukti efektif dalam penurunan tekanan darah atau hipertensi pada ibu hamil. Diharapkan setiap ibu hamil dengan resiko adanya tekanan darah atau hipertensi untuk rutin melakukan senam hamil guna menurunkan atau mengurangi tekanan darah. Langkah ini bertujuan menekan angka kematian ibu hamil dan mencegah kematian yang disebabkan tekanan darah.

Kata kunci : Senam hamil, tekanan darah

Daftar bacaan : 46 jurnal 7 buku (2010-2024)

ABSTRACT

Hanif Shofia Nikmah

*THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON BLOOD PRESSURE CHANGES
IN PREGNANT WOMEN*

viii + 12 Pages + 7 Tables + 10 Appendices

Hypertension is one of the causes of death for pregnant women. The mortality of pregnant women according to the Magetan MPDN is 16.7%. This occurs due to high blood pressure in pregnant women who are at risk of pre-eclampsia. In order for pregnant women to be able to eliminate or reduce hypertension, pregnant gymnastics activities are needed to improve blood circulation and help improve blood flow.

The population of pregnant women in the 2nd trimester and 3rd trimester at the Maospati Health Center during the months of February – March 2025 was 39 pregnant women, the sample size was 36 pregnant women.

Pregnancy exercises have been proven effective in reducing blood pressure or hypertension in pregnant women. It is expected that every pregnant woman with the risk of blood pressure or hypertension to often or routinely do pregnant exercises to reduce or reduce blood pressure. This step aims to reduce the incidence of maternal mortality and prevent maternal mortality due to blood pressure.

Keywords : Pregnant exercises, blood pressure

References : 46 jurnal 7 books (2010-2024)