

ABSTRAK

Masa kehamilan merupakan masa yang mencemaskan terutama bagi pasangan muda, rasa cemas dan khawatir terhadap gangguan proses kehamilan. Ibu membutuhkan suatu persiapan kondisi fisik dan psikologi yang baik untuk dapat melahirkan normal yang diperoleh dengan *antenatal care* secara teratur dan mengikuti senam hamil.

Di Rumah Sakit Surabaya Internasional dalam senam hamil juga diberikan konseling tentang kehamilan, persalinan dan nifas, sehingga ibu tanpa rasa cemas, siap menghadapi persalinan untuk melahirkan anak.

Penelitian dilaksanakan dengan rancangan *deskriptif analitik* dengan menggunakan pendekatan *retrospektif* dengan populasi ibu *postpartum*. Sampling dilakukan dengan cara *simple random sampling* didapat sampel 57 responden ibu yang mengikuti dan tidak mengikuti senam hamil. Variabel bebas penelitian adalah umur, pendidikan, pekerjaan, persalinan, urutan kehamilan.

Hasil penelitian menunjukkan : 1) yang ikut senam hamil 89,47%, 2) yang melahirkan normal 96,49%, 3) Pengaruh senam hamil dan kesiapan psikologi bersalin yang signifikan terlihat hasil X^2 sebesar 22.441 sig = 0,001 < α = 0,05. Hal ini berarti bahwa H_0 ditolak, berarti ada pengaruh senam hamil terhadap kesiapan psikologi bersalin, yang bisa digunakan untuk strategi pemasaran.

Kata kunci : Senam hamil, kesiapan psikologi bersalin