

## ABSTRAK

Anemia merupakan penyakit dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah rendah. Anemia merupakan masalah kesehatan utama di masyarakat yang sering di jumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kejadian anemia defisiensi besi pada kehamilan di Indonesia cukup tinggi sekitar 67%. Salah satu faktor yang menyebabkan anemia pada ibu hamil diantaranya aktifitas fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan derajat anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sugio Lamongan. Metode penelitian yang digunakan analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah 39 ibu hamil yang mengalami anemia dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Data diambil menggunakan lembar observasi untuk anemia dan kuesioner tertutup untuk aktifitas fisik. Kemudian data dikumpulkan dilakukan *editing, coding, scoring, tabulating*.

Hasil penelitian sebagian besar ibu hamil penderita anemia ringan di Puskesmas Sugio Lamongan memiliki aktivitas sedenter yaitu sebanyak 21(54%) responden. Hasil analisa ada hubunga signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat anemia. Diharapkan ibu hamil tetap melakukan aktivitas fisik selama tidak membahayakan janin dan aktivitas fisik yang bisa meningkatkan hemoglobin.

**Kata Kunci :** *Aktifitas fisik, anemia, ibu hamil.*