

Abstrak

Latar Belakang : *physical activity* termasuk komponen penting dari kehamilan yang sehat bagi ibu maupun anaknya, sebagai perlindungan dan peningkatan kesehatan fisik maupun mental. Dengan melakukan *physical activity* ibu hamil akan lebih bugar, sehat, dapat mengurangi perubahan seperti kenaikan berat badan, nyeri pinggang, dan dapat meminimalkan kehamilan dengan risiko tinggi. maka dari itu dilakukan *Structure Exercise Training (SET)* yang merupakan olahraga secara terstruktur dan teratur tentunya bermanfaat untuk meningkatkan *physical activity* pada ibu hamil, tetapi ibu hamil juga akan mengalami perubahan hormonal yang memunculkan rasa malas, Wanita hamil harus didorong untuk melakukan *physical activity* yang aman dengan melakukan *Motivational Interviewing (MI)* karena MI memiliki manfaat meningkatkan keinginan dalam merubah perilaku *physical activity* menjadi lebih.

Tujuan : Mengetahui pengaruh *Structure Exercise Training and Motivational Interviewing* terhadap *physical activity* pada ibu hamil. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan design penelitian *Quasy Experiment Two group pre-test dan post-test*. Dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang ibu hamil dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 26 kelompok intervensi dan 26 kelompok kontrol. Intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan melakukan SET 30 – 60 menit dalam sehari dan MI 5 – 10 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu. Teknik sampling menggunakan *convenience sampling* dan untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner PPAQ (*Pregnancy Physical Activity Questionaire*). **Hasil Penelitian :** Pengaruh pemberian intervensi *Structured Exercise Training and Motivational Interviewing* terhadap *physical activity* pada ibu hamil Uji *Wilcoxon* dengan hasil *p-value 0.003* (signifikan < 0.05), dan Uji *Mann-Withney p-value 0.001* (signifikan < 0.05) yang artinya terdapat perbedaan nilai signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil ANCOVA menunjukkan *p-value 0.000* **Kesimpulan :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi *Structured Exercise Training and Motivational Interviewing* terhadap *physical activity* pada ibu hamil terdapat pengaruh, sehingga dapat digunakan.

Kata kunci : *physical activity, structured exercise training, motivational interviewing, ibu hamil*