

Abstrak

Latar belakang : Physical activity pada ibu hamil masih rendah di Indonesia, padahal melakukan physical activity pada saat hamil itu banyak manfaat untuk kesehatan dan merupakan salah satu bagian penting dari gaya hidup yang sehat.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja faktor – faktor yang

berhubungan dengan physical activity pada ibu hamil. **Metode :** Penelitian ini

merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner PPAQ dan

google form pada bulan Mei 2023. teknik pengambilan sampel menggunakan

Convenience Sampling, dengan jumlah 130 ibu hamil dengan kriteria ibu hamil

yang bisa berkomunikasi dengan baik, memiliki *smartphone* dan bisa baca tulis.

Data diolah dengan menggunakan SPSS versi 25 kemudian dianalisis

menggunakan linear regression dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. **Hasil :**

Tingkat Pendidikan dan pekerjaan berhubungan secara signifikan dengan physical

activity pada ibu hamil. Sebagian besar responden (62.3%) memiliki physical

activity pada kategori aktif sedang. Namun, usia, usia kehamilan, paritas dan BMI

tidak berhubungan secara signifikan dengan physical activity pada ibu hamil.

Kesimpulan : Sebagian ibu hamil telah memiliki kesadaran dan pengetahuan

yang baik dalam melakukan physical activity, namun sebagian lainnya masih ada

pada kategori aktif ringan. Sehingga, physical activity pada ibu hamil masih perlu

untuk ditingkatkan.

Kata Kunci : ibu hamil, physical activity